好心态比什么都重要

拯救糟糕下的自我救赎

COAY
Books

目录
Content

- 第1节：序　危机就是转机
- 第2节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(1)
- 第3节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(2)
- 第4节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(3)
- 第5节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(4)
- 第6节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(5)
- 第7节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(6)
- 第8节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(7)
- 第9节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(8)
- 第10节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(9)
- 第11节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(10)
- 第12节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(11)
- 第13节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(1)
- 第14节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(2)
- 第15节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(3)
- 第16节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(4)
- 第17节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(5)
- 第18节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(6)
- 第19节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(7)
- 第20节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(8)
- 第21节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(9)
- 第22节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(10)
- 第23节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(11)
- 第24节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(12)
- 第25节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(1)
- 第26节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(2)
- 第27节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(3)
- 第28节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(4)
- 第29节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(5)
- 第30节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(6)

- 第31节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(7)
- 第32节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(8)
- 第33节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(9)
- 第34节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(10)

第1节：序　危机就是转机

《好心态比什么都重要》

序

危机就是转机

很久以来，我们的生活似乎都是风平浪静的，飙升的房价虽然让我们忍不住抱怨，但也不曾为之心痛，因为一路上扬的股票给了我们信心，我们常这样想，房子会有的，汽车会有的，一切都会有的。

也许就在几个月前，我们还在心里盘算着，是不是应该换一份更好点的工作？是不是该再买一套房子作投资？是不是该将现代换成一辆丰田？可是，一场猝不及防的金融风暴从地球的另一端汹涌而至，势如排山倒海。

雷曼兄弟“溺水而亡”；冰岛陷入国家破产；股票市场上证综指一度跌破1800点；大中城市曾一路走高的房市陷入低迷；欧美市场不振，需求下降，致使一些出口导向型企业受到较大影响；无数企业依次倒下，失业率骤增……这让地球村上的每个人都深切感受到了金融风暴的寒意，恐慌像瘟疫一样四处蔓延……

世界经济仿佛中了魔咒，一片惨淡、狼藉。从2008年9月15日凌晨美国投行雷曼兄弟申请破产保护，到2009年新年钟声敲响，时间已经走过了100多天，在这期间，美国的信贷危机纵向演变为金融危机和实体经济危机，并横向传导至全球各个地方。

如果金融风暴的魔爪伸向实体经济，就意味着曾经充当“世界工厂”的中国制造业走到了十字路口。事实上，走到十字路口的不只是企业，更多的是已经习惯了欣欣向荣的市场、习惯了朝九晚五、习惯了年年都会有收成的我们。

当我们一向为之骄傲的饭碗，忽然掉在地上碎了；当我们赖以生存的生意，忽然青黄不接；当我们倾尽心血的公司，不得不关门停

业；当我们一生的积蓄，转眼化作一片云烟；当我们买的房子，第二个星期就掉了十几万；当我们银行存折上的数字，开始急速瘦身……

我们都在心底默默盘算着，这场风暴掠走了我们多少东西。是的，我们失去了太多，也许从白领一族变成了无业游民，也许从“中产阶级”变成了“无产阶级”，也许从富翁变身“负”翁……因为失去，我们的心日夜不得安宁，甚至想从此一了百了。

拥有积极心态的人这样注释着“危机”的涵义：“危机就是危险+机会”。是的，金融危机无疑是一场灾难，这场灾难让我们每一个人都很受伤，但这是世界末日吗？是绝境吗？我们失去所有了吗？都没有，我们仅仅遇到了一个坎儿，摔了个跟斗而已，即便摔得头破血流，我们还可以倔强地再站起来！在这场灾难中，我们每一个人都要调整好自己的心态，相信危机就是转机，只有这样我们才能更好地去迎接明日的朝阳。

5·12汶川大地震没有摧垮我们，当生命遭受威胁的时候，我们尚有希望，尚能用信心去修复受伤的身体和心灵。如今，没有天崩地裂，只是下起了暴雨，我们有什么理由退却，有什么理由放弃呢？无论是地震还是金融风暴，对我们的心理承受力都是一种考验，所不同的是，这次我们不能等着谁来拯救我们，能拯救我们的只有我们自己！

用积极的心态去面对一切的挑战，相信风雨过后是彩虹。所有的一切都会过去，正如市场在牛市高峰期经历井喷行情后会迎来下跌一样，全球经济在经历低谷后，也必然会迎来曙光。危机里孕育着转机，黑暗的终点就是黎明！

实践家集团（北京）公司总经理

李尚隆

2009年2月

第2节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(1)

正文

第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来

拥有好心态才是真正的强者

你的身材魁梧健壮，你的肩膀能挑起千斤重担，这都不能代表你的强大，真正强大的是心态。心态的力量可以把你推向顶峰，但也有可能把你踢进深谷。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经26次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连老婆孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力、焦虑、挫折感、内疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

当金融危机的狂风夹带着混浊的雨滴肆虐时，表面上冷的是我们的“钱”景：股票跌入低谷，基金持续缩水，根基不够稳固的企业倒闭了；实际上考验的却是我们的心态，已经有越来越多的人开始出现焦虑、失眠、恐惧的心理危机……

当我们因为大环境不好而皱眉叹气，当我们因为公司减薪裁员而抱怨不公，当我们因为投资损失而痛不欲生，甚至产生轻生的念头时，请让我们再回一回头，回到5·12那没有硝烟却充斥着血与火的战场，再看看那一张张映着泪水与坚强的照片，再读一读那连着人间与天堂的故事——

汶川5·12大地震发生时，汶川县映秀小学的学生林浩同其他同学一起迅速向教学楼外转移，还没来得及跑出，便被压在了废墟之下。这时，年仅9岁的小林浩表现出了与其年龄所不相称的成熟，为了不让大家害怕，身为班长的他，在废墟下组织同学们唱歌来鼓舞士气，并安慰因惊吓过度而哭泣的女同学。

经过两个小时的挣扎，身材矮小的林浩爬出了废墟，但是他没有惊慌失措地逃离，而是再次钻到废墟里开始救助自己的同学。经过艰难的救援，小林浩将两名昏迷的同学背出了废墟，他自己身上则多处受伤。

后来，当被问到为什么要这么做时，林浩说：“我是班长。如果其他同学都没有了，要你这个班长有什么用呢？”

一位名叫白乐潇的12岁女孩，在地震发生时，她的胳膊被教室的门卡住，为了让后面的同学跑出教室，她忍住疼痛自己把胳膊拽断了。同学得救了，她却从此失去了一条手臂。

当绵竹市汉旺镇东汽中学高二学生曹健强从教学楼废墟中被挖出时，距离他被掩埋其中已经有将近76个小时了。就在这个时候奇迹出现了：躺在担架上的曹健强冲着救援队和围观的人群，面带笑容，挥了挥手。他的微笑温暖了在场的所有人。

什邡市红白中心小学四年级学生唐沁左脚粉碎性骨折，面对镜头，10岁的小唐沁清秀的脸上挂着的是甜美的微笑。那张在地震中抓拍的照片，被无数网友争相转发、数百个网站转载，没有人不被她甜美的微笑感动，她的微笑被誉为“地震中最美的微笑”。

后来，唐沁的主治医生龚献说，这种骨折非常疼痛，一般大人都难以忍受。手术进行了3个小时，唐沁的左大腿安了15厘米长的钢板、8颗钢钉，缝了24针，但小唐沁没喊过一声疼，也没流过一滴眼泪。

还有一个发生在非洲的故事：

一座火山爆发，随之而来的泥石流狂泻而下，流向不远处的一个小村庄。一个14岁的小女孩被惊醒，瞬间流进屋内的泥石流就淹到了她的颈部，使得她只有双臂、颈和头部露在外面。

及时赶来的营救人员围着她一筹莫展，因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。但是，她没有喊一个“疼”字，而是咬牙微笑着，两只手臂做出表示胜利的“V”字形，不停地向营救人员挥手致谢。

营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她，而她脸上没有一点痛苦失望的表情，反而洋溢着微笑，而且手臂一直保持着“V”字形状，直到一点一点地被泥石流吞没。

在生命的最后一刻，世界静极，只见她的微笑，只见她的灵魂独舞，只见她强大的内心。

在大自然的灾难面前，人类显得那么渺小，那么脆弱，那么无能为力，却又是那么坚忍，那么不屈，因为我们的心是强大的！只要我们心灵的火焰不曾熄灭，即便在死神面前，我们一样能够轻轻唱响生命的歌谣，绽开最美的笑容。

在人生的道路上，挫折、困难甚至绝境都是避免不了的，最重要的是要有一个好心态，去坚强面对。无论在什么情况下，即便是在死神面前，拥有好心态的人也能从容不迫。

相比起死神的威胁，金融危机敲打的不过是我们的肌肤而已，对我们造成的伤害也只是抢走了我们钱包里的一些钞票，或者暂时失去几个月的工作。但是，我们还活着，鲜活的生命会让所有的失去都变得无足轻重。那么，为什么我们不能以好心态为后盾，微笑着坚强面对，或者至少是镇静、坦然地面对?

第3节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(2)

股市几近崩盘的时候，王先生正暗自庆幸自己当初决定不买股票的英明决定，他的妻子却哭着告诉他，她拿着家里的60万元给一个“朋友”做了投资，说一年就能翻一倍，结果那位“朋友”破产远走高飞了，她血本无归！

王先生看着泪人一样的妻子，才明白过来，这意味着，他们这十多年的努力全部化为了乌有！

王先生想着自己这些年的辛苦，真想给这个贪心的傻女人一记耳光。可是，他说：“命里只有半升米，走遍天下不满升，反正钱已经丢了，就别再哭了。幸好我还有一份稳定的工作，你还有一些外债，我们的生活还是没什么问题的。”

王先生嘴上虽然这样说，但是他知道这个曾经还算是小康的家庭如今已经一无所有了。现在，自己每个月的工资也顶多够每个月的开支，而女儿马上就要高中毕业上大学了，还有双方的父母年龄也都大了，前所未有的压力和紧迫感每天都逼着他。

但是，日子总还是要过的，王先生和妻子商量用各种“增收节支”的办法来应对，以前抽10元一盒的烟，现在改5元一盒的换换口味；以前穿名牌，现在将以前的旧衣服整理一下发现还有很多都是新的，感觉赚了；以前经常和朋友们海吃海喝一顿，现在把大家召集在家里聚聚也不错；以前出门就打车，现在改坐公交，既深入群众又省钱；以前送人情都是五百六百，现在改一百二百，经济危机了，钱少情没少。他的妻子也开了个小店，赚些钱存着留做女儿的学费。

当磨难到来时，如果你怨天尤人，悲观颓废，你就真的完了；如果你努力保持良好的心态，自信、乐观、冷静和从容，那么磨难就会变成你的“磨刀石”，使你更加优秀。

一路辛苦的人生旅途，最重要的不是财产，也不是地位，而是存在我们心底的毅力，也就是永不磨灭的希望。只要你的心不死，并采

取积极的行动，就有东山再起、卷土重来的希望！

薪水降了，公司裁员了，找工作难了，生意越来越难做了，现在的流行语不是“你赚了多少？”而是“你赔了多少？”也许你觉得生活一下子变得灰暗无比，但是活着，拥有好心态，会让一切不幸都化做过眼云烟！

2.在不景气中打造景气的自己

这场金融危机打击的不只是美国的国民生计，也不只是对全球经济的考验，更是对人们心理的考验。一些人将难以负荷沉重的心理压力，成为不良心态的俘虏。近来，美国已不时传出民众轻生甚至杀害全家后再自杀的悲剧。即便在远隔重洋的中国，因为大环境的不景气，个人也难免会遇到各种各样的挫折，如果抵挡不住这场“风雨”的侵袭，就有倒下去的可能。

30多岁的朱先生在上海有一份不错的工作，按说正是春风得意之时，最近却患上了轻度抑郁症，请了长假在家休息。

原来，朱先生于2008年年初在上海市中心的超级大盘两湾城买了一套100平方米的房子，买房时房价是23 000元/平方米，当时因为眼看房价直往上蹿，他就迅速出手了。可是，8月份的时候，该房价就跌至19 000元/平方米了，跌幅超过17%。掐指一算，他在这套房子上损失了足足40万元。朱先生说，买房时父母也给了他很多支持，眼看房产缩水，一些闲言碎语立即铺天盖地指向他，这使从小胆小怕事的他很焦虑，开始整夜失眠。仅仅两个月的时间，他的体重就下降了20斤，人变得憔悴不堪，患上了轻度抑郁症。

白白损失几十万，搁在谁身上都会受不了。北京的一位涂女士也遇到了类似的情况，她2008年5月10日买的房子，谁也料不到10天的时间，居然直线降了14.7万元，备感郁闷的涂女士一气之下将房地产开发商告上法庭，要求变更合同条款，调整房屋售价及贷款金额，使其享受与后购房业主相同的待遇。

在生活中，其实很多人都会遇到这样的事情，比如昨天买的东西，没过几天就做促销降价了，心里不舒服是自然的，但降的价钱一般也都在心理承受的范围之内。而房子这种大商品不一样，稍微一调整就是几十万，且发生在那么短的时间内，的确是一件让人难以接受的事情。但是，事已至此，再多的遗憾、悔恨、懊恼都无济于事，为此再赔上心情和健康，岂不是更加可悲?

第4节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(3)

人生本来就是这样一个输赢交错的过程，你不是神机妙算的仙人，自然无法预测和掌控不可预知的未来。过去那些错误的决定，今天已经无从修改，与其死死纠缠，不如改变心态，坦然地面对。

1923年，沃尔特·艾拉斯·迪斯尼（一位名不见经传的年轻画家）还在为自己的电影事业奋斗的时候，他的叔叔曾借给他500美元。那时候，这位叔叔可以选择将500美元入股作股东，但是他坚持要侄子还现金。

后来，迪斯尼公司在动画片上取得成功，一举发展成为美国知名企业。如果迪斯尼先生的叔叔当时选择了当股东而不是要求归还现金，那么，今天他至少能获得10亿美元的回报。

500美元与10亿美元，如此算来，迪斯尼叔叔应该去跳楼自杀才对。过去郁闷的事情，拿到现在来看，除了当初的郁闷心情，还应该看到教训，看到自己的成长、成熟，这才是最重要的。

谁都会做出让自己郁闷不已的决定，但那并不是不可饶恕、不可原谅的错误，就连监狱里都要给犯人改过自新的机会，为什么要给自己设下一个樊笼，躲在过去的郁闷里不肯出来透透气呢？不要将过多的时间和心情浪费在过去那些令你郁闷的事情上，因为生活还要继续，与其紧紧抓着过去不放，不如打开心窗，让阳光照进来，让过去真正过去！

2008年的5·12汶川地震，有多少人失去了辛苦修建的家园，有多少人和亲人瞬间永别，又有多少人失去了可贵的生命！面对突如其来的灾难，悲伤能怎样？悲伤只会让埋在废墟里的生命多一分等待，少一分生还的希望。哭泣能怎样？哭泣无法告慰逝去的灵魂，也无法让生者坚强地面对如下的日子。事情已经发生了，就应该站起来，挺起胸膛，坚强去面对！

在这个冬天，你也许会因股市暴跌、财富缩水、谋生困难而失意沮丧、怨声载道。但是，越是艰难的时刻，越需要坚强的意志和积极的心态去托起明天的太阳！生命是一趟列车，每天都有新的旅程，无论怎样，昨天的路程和心情都已经成为过往的风景。如果那风景已经成为一片废墟，就让我们将它埋葬，永远地留下来，让眼睛和心灵在新的风景里得到重生！

如果你是这次金融危机的直接受害者，正在为此郁闷，那么建议你多吃香蕉，因其里面含有五羌色胺，它可以调节情绪，平静思绪；多做户外运动，相信“太阳每天都是新的”，燃起希望，还原自信；同时，多和家人、朋友在一起，改变“孤军奋战”的局面。有资料记载，美国上世纪三四十年代经济大萧条时，人们的幸福感却有增无减，大家在地位财富上归零，站在同一个起跑点反而更加亲密。事实上，很多的焦虑和恐惧都与孤单有关，如果在困难来临时和更多的人抱团来迎接，困难就不那么可怕了，好心态就会像小草一样在你的生命里茁壮生长，直到满目皆绿！

在这一波不景气的经济浪潮里，在愈来愈多的人饱受挫折的同时，不妨也让我们借机重整自己的心灵，以简朴代替奢华，以内省代替外求，不断提升个人的情绪抗压能力，因为好心态比什么都重要。

3.战胜金融危机的恐慌

有数据显示，这场金融危机不仅严重打击了直接参与投资活动的美国成年人，而且引发了众多美国青少年的心理恐慌。据2008年10月3日公布的一项针对500名美国青少年所作的调查结果显示，70%的受访者害怕金融危机将对其家庭造成负面影响。

如今，金融海啸早已穿过华尔街，漂洋过海袭击中国，让2008年的这个冬天更加寒气逼人！有位朋友开玩笑说：“最近报纸、电视、网络铺天盖地都是有关金融危机的负面信息，就是一个对金融没感觉的人，也要吓掉半条命。”

金融危机的确闹得人心惶惶，接二连三倒闭的大大小小的企业，持续增加的失业人群，薪水停涨，财富缩水，奖金泡汤，出国培训临时取消，以及物价猛涨，生意萧条……一下打乱了我们原本平静的生活，忽然觉得手头紧了，甚至下个月的房贷都成了问题，心里一下子没了着落，明天成了一个不可预测的黑洞，阴森森的。

第5节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(4)

关于此，网上还流传着一个名为“10个建议来度过经济冬天”的帖子——

（1）不要辞职，不要换工作，不要转行，不要创业。

（2）多备份几个自己可以去的公司职位，冬天里的裁员往往都是一窝蜂的。

（3）不要主动找老板涨工资，裁员往往从工资高的开始。

（4）多帮朋友留意工作机会，轮到自己找工作的时候才会有朋友帮助。

（5）存钱，买国债，双币存款或购买分红险。珍惜生命，远离股市。

（6）买点保险，人穷的时候，更病不起，伤不起。

（7）每月给父母寄钱，经济不好，越穷的人越难过。

（8）别买好车。

（9）危机的后期才最难受。现在还没开始，别觉得自己很强没事。

（10）别离婚，别生孩子。

如今各大电视台、报刊、杂志等都在宣传金融危机，有的经济学家甚至称其为一场“百年不遇”的金融危机，其破坏力之大有可能超越1929年的经济危机。这就像大洪水爆发前的情景，黑云滚滚，狂风大作，飞沙走石，而我们却无能为力，不知道有多少人的平静幸福生活将毁于一旦，但是生活中的确有越来越多的人感到压力逼近，心里恐慌不已——

米先生在一个小县城做办公用品生意，主要客户是县政府机关，他们支付资金及时，这让米先生常常暗自得意。这两年他用手里的积蓄陆续在县里置办了几处房产，仅出租款一项就十分可观。

可是，谁知道从2008年下半年开始，县政府因为出让土地遇到压力，很快就紧缩了办公用品的开支，米先生大量的办公用品都积压下来，而且以前一个月就能收回来的款项，现在三四个月还没踪影。更闹心的是，在县城里租房做生意或者上班的人也陆续回了老家，他的房子也闲置了下来。这下，米先生的资金链算是彻底断了，他感到前所未有的压力。

原来，米先生一直是个非常乐观的人，现在成天唉声叹气，急得睡不着觉。他的脾气也越来越坏，经常为一点小事就向妻子大发雷霆，孩子犯了错，他也是非打即骂。他感到焦虑、烦躁，又不知道该如何走出眼下的困惑，每天靠买醉麻痹自己，声称自己遇到了“灭顶之灾”，无法摆脱。

金融危机可怕吗？可怕。但是并不值得我们畏惧，从个人角度来说，主动权掌握在我们自己手中。只要我们的心足够坚强，拥有良好的心态，我们就能安全送走这个经济的严冬，迎来春暖花开时！

就拿上面案例中的米先生来说，其实他目前的情况并没有严重到他形容的“灭顶之灾”的地步，他感到焦虑是因为他多年经商，一直都比较顺利，突然遭遇变故让他在心理上一下子很难适应。事实上，他应该意识到，政府与企业不同，回款只是早晚的问题，没必要把自己关在自设的困局里，拿未来尚未发生的前景提前惩罚自己。

在大环境不景气的情况下，每个人都应有意识地培养自己的抗压能力和好心态，不要盲目夸大自己目前的经济窘境，尤其不要被想像中的困难吓到。

有位国王非常残忍，经常草菅人命，而且在每次处决死刑犯时，他都将之视为一种刺激和娱乐，想要不断尝试更新奇的花样。

一次，有一位犯人被告知自己第二天将要被处以极刑，行刑的方式是在他手臂上割一个5公分大的伤口，让血一滴一滴慢慢流，直到他全身的鲜血流尽为止。

犯人听了惊恐不已，眼睁睁地看着自己的生命一点一滴地流逝，简直比五马分尸更加残忍。犯人百般哀求换个死亡方式，国王却无动于衷。

隔天一大早，这名犯人被带到一个小房间中，并被五花大绑，牢牢地锁在一面墙壁上。墙上有个刚好可以伸进一条手臂的孔，刽子手把他的一只手从孔中穿到墙的另一面，让犯人看不到自己的手。

接着，犯人感到一阵灼热的疼痛，刽子手在他的手臂上割开一个洞，并且在地上放了一个瓦罐来盛血。

“嘀嗒……嘀嗒……”鲜血一滴滴地滴进瓦罐中，四周安静无声。墙壁这边的犯人听着自己的血滴进瓦罐中的声音，一会儿就感觉像是过了一个世纪那么长。他觉得全身的血液都在朝着那只手臂涌去，像瀑布一样，越来越快地流向地上的瓦罐。

第6节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(5)

没多久，他觉得身体越来越冷，意志也随着鲜血消逝了；他手脚发软，整个人瘫了，挣扎了几下就死了。

而在墙的那一边，他手上的那个小伤口早就不流血了。那嘀嗒嘀嗒的声音根本不是他的血液滴到瓦罐里发出的声音，而是刽子手在靠近墙壁的桌子上放着一个水瓶，水瓶中的水通过漏斗管子刚好滴进瓦罐里发出的声音。

这个犯人并不是因为鲜血流尽而死，而是亡于他心理上的恐惧，由此我们可以看出坏心态对一个人的杀伤力是多么巨大。同样，对于困难，大多数人习惯首先去想的不是战胜它，而是害怕和恐惧。即便本身算不上太困难的事，也能被人想像成巨大的难以战胜的困难，产生恐惧心理，最终被想像中的困难吓倒。比如，在黑暗里，人就会不由自主地害怕，想像各种可怕的事情发生，而事实上，想像中的事情多数不会发生。芸儿·维荷曼曾说：“把室内的灯打开后，我们不禁怀疑，黑暗有什么好怕的。”我们要知道，有些时候，我们都是在自己吓自己。我们并不是被逆境击倒，而是被自己的不良心态打垮了。

SOHO中国有限公司董事长潘石屹说：惟有信心才能战胜恐慌与危机。的确，信心才是关键因素，再有才的人和再好的企业也承受不了信心的危机。要对付危机和危机带来的恐慌心理，最根本的办法就是要树立信心，相信自己一定能够通过努力和坚持渡过这次难关！

不管别人把金融危机描述得多么恐怖，也不管我们现在是否已经被危机划伤手臂或者心灵，恐慌都救不了你，也不会让情况好转，只会让一切变得更加糟糕，甚至把你拖入想像中的恐怖旋涡。保持镇静和客观的心态，才是目前最可靠的出路。

4.人生没有过不去的坎儿

天空不可能每天都是晴空万里，阳光明媚，我们的人生也同样，总会有阴云密布、狂风暴雨的时候。至于能否迈过生命中那些被狂风

暴雨砸出来的沟沟坎坎，靠的不只是有毅力、勇敢和别人的帮助，更重要的是好心态。

2008年发生了许多事情，有鼓舞人心的，也有让人痛彻心扉的。我们在为胜利欢呼雀跃的同时，也不得不承受百年难遇的伤痛。但冰雪没有冻结我们温热的内心，地震没有震塌我们重建家园的意志，我们的心灵在这里得到洗礼，我们的意志在这里得到锤炼！同样，金融危机也不会摧垮和夺走我们对未来的信心，人生没有过不去的坎儿，只要我们活着，只要我们保持好心态，就有希望！

刘先生是浙江常山人，常山被称作“中国胡柚之乡”，又有“柚都”之称。刘先生和他的乡亲一直都靠种植胡柚为生，虽然2008年的胡柚收成比上年还好，但销售形势却比上年严峻得多。

由于金融危机，好多企业都做不下去了，买胡柚的人比往年一下子少了一多半。刘先生运了4吨多胡柚去温州推销，如果全部卖完，除去包装费、往返路费和人工采摘费，大约可以赚1000元。销售结果却让人大失所望。虽然他请温州的电视台帮忙在新闻中宣传，也有不少人同情他的遭遇，买了不少，但是距离4吨这个数目也还差很远。

刘先生叹息道：“能卖多少是多少吧。”事实上，他的家里还堆着30多吨胡柚，那些就更不知道该去哪里卖了。马上要过年了，总要准备一点年货，孩子下个学期的学费要交了，那是拖不得的，还有明年开春的肥料钱……每每想到这些，他就觉得天昏地暗，日子不知该怎样过下去。

金融危机不只是这些果农们为损失揪心，很多人都禁不住在心里问自己：“如果我一夜之间失去了所有怎么办？”“如果我找不到工作怎么办？”你也许会觉得自己真的不能承受这些，并因此而恐惧。事实上，在你没有遭遇到痛苦的时候，你根本不知道自己能够承受住多大的打击。

人总是在遭遇一次重创之后，才会幡然醒悟，重新认识到自己的坚强和坚忍。所以，无论你正在遭遇什么磨难，都不要一味抱怨上苍

是多么不公平，甚至从此一蹶不振。人生没有过不去的坎儿，只有输在心态而过不去的人。

第7节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(6)

曾经有这样一位农村妇女，18岁的时候结婚，26岁赶上日本鬼子侵略中国，在农村进行大扫荡，她不得不经常带着两个女儿一个儿子东躲西藏。村里很多人都受不了这种暗无天日的折磨，想到了自尽，她得知后就会去劝：“别这样啊，没有过不去的坎儿，日本鬼子不会总这么猖狂的。”

她终于熬到了把日本鬼子赶出中国的那一天，可是她的儿子却在那炮火连天的岁月里，由于缺医少药，又极度缺乏营养，因病夭折了。她的丈夫不吃不喝在床上躺了两天两夜，她流着泪对丈夫说：“咱们的命苦啊，不过再苦咱也得过啊，儿子没了咱再生一个，人生没有过不去的坎儿。”

刚刚生了儿子，却又遇上了三年自然灾害，她的丈夫因患水肿病离开了人世。在这个巨大的打击下，她很长时间都没回过神来，但最后还是挺了过去，她把三个未成年的孩子揽到自己怀里，对他们说：“爹死了，娘还在呢，有娘在，你们就别怕，没有过不去的坎儿。”

她含辛茹苦地把孩子一个个拉扯大了，生活也慢慢好转了，两个女儿嫁了人，儿子也结了婚。她逢人便乐呵呵地说：“我说吧，没有过不去的坎儿，现在生活多好啊。”她年纪大了，不能下地干活，就在家纳鞋底，做衣服，缝缝补补。

可是，上苍似乎并不眷顾这位一生波折的妇女，她在照看自己的孙子时不小心摔断了双腿，由于年纪太大做手术危险，因此一直没有手术，这样她就只能躺在床上了。她的儿女们都哭了，她却说：“哭什么，我还活着呢。”

即便下不了床，她也没有怨天尤人，而是坐在炕上做做针线活，她会织围巾，会绣花，会编手工艺品，左邻右舍的人都夸她手艺好，前来跟她学艺。

……

她活到86岁，临终前，她对儿女们说：“都要好好过啊，没有过不去的坎儿……”

是的，人生没有过不去的坎儿，只要我们有良好的心态，咬咬牙，任何困难都会过去的。司马迁被无端剥夺了做男人的权利，但他却用《史记》证明了他是一个非凡的男人；爱迪生没有因念不起书而指天怨地，而是刻苦钻研，发明无数，名垂千古；《五体不满足》的作者乙武洋匡，身体严重残缺，却活得比任何一个健全人都有激情，有活力，他有资格向那些四肢健全的人施舍同情和怜悯。只要我们坚信没有过不去的坎儿，就会有希望，我们就一定能够战胜困难。

艾柯卡在福特工作已32年，当了8年总经理，只因大老板的嫉妒而失业在家，开始时他悲观绝望，痛不欲生，甚至对自己失去了信心，觉得人生就这样让一道坎儿给挡住了。

痛定思痛的他决定绕过这道坎儿，自寻出路：应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。后来他凭着自己的智慧、胆识和魄力，对克莱斯勒进行了大刀阔斧的整顿和改革，并通过各种方式最终获得了巨额贷款。

在艾柯卡的领导下，不久之后克莱斯勒公司就起死回生了，并成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的第三大汽车公司。艾柯卡曾深有感触地说：“奋力向前，哪怕时运不济；永不绝望，哪怕天崩地裂。只有跨过人生的每一道坎儿，你才会赢得胜利。”

面对挫折和失败，惟有保持乐观积极的心态，永不放弃，才能战胜挫折和失败。这些挡住去路的坎儿更可以诱发人们生命中的坚忍潜力。戴高乐曾经说过：困难，特别吸引坚强的人,因为他只有在拥抱困难时,才会真正认识自己。困难越多，危险越大，我们通过战胜困难和危险获得的成功也就越大。

没有谁的一生能够一帆风顺，如果你正在遭受你觉得不堪忍受的“灾难”，哪怕是再大的不幸，也要相信一切都会过去，就像天空不

会总是乌云密布，总有雨过天晴的一天。再坚持一会儿，就能看到黎明前的曙光了。

人生不是一盘棋，如果走错一步就会痛失全局；人生就像足球赛，即使最强的队也会在比赛中失手，即使最差的队也有扬眉吐气的一天。

第8节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(7)

绝处尚有逢生的机会，风雨过后才有灿烂的彩虹，被火烧过才有凤凰的涅磐。没有过不去的坎儿，只有过不去的人。面对新的一天，还是让我们拍拍身上的尘土，抖擞精神努力前进吧！

5.增强你的挫折“复原”能力

壁虎在遇到危险的时候就自断其尾，由于尾巴上的神经还没有死亡就会在原地不停地动来动去，“敌人”往往被这段不死的尾巴所“震慑”或“吸引”，壁虎就会趁机逃生。过些时候，壁虎会逐渐长出新的尾巴，恢复断尾前的活力，这种生理现象叫做“再生”。因为在壁虎的身体内具有一种特殊的“再生”基因，在自然界，许多动物都具有这一本领。那么，当我们在全球金融风暴中遭遇损失甚至重创时，有没有壁虎那样的“再生”能力呢?

在别人眼里，陈女士是典型的女强人形象，她有自己的公司，过着让人羡慕的生活。可是，性格开朗的她最近却经常偷偷一个人哭泣，晚上噩梦连连，精神趋于崩溃的边缘。不得已，她第一次去看了心理医生，她对心理医生说的头一句话就是：“我真想同那个可恶的股票经纪人同归于尽。”

原来，20多年前，陈女士从摆地摊开始，辛辛苦苦拼下了自己的这份事业，有房有车，日子不用愁，手里还有一定的积蓄。2007年，她经不住一家证交所经纪人的鼓动，把所有家当400多万全交给该所，协议上谈定：年收益率不低于25%，亏损部分均由该所承担。她在股市6400点的高位进入，当大盘跌到3300点时，她害怕赔得更惨就想要撤出，但对方称双方有协议，否则按她违约计算。无奈之下，她只好眼巴巴看着仅剩一半的钱在股市里继续“漂流”，在2000点附近全部投入准备抢反弹，但金融风暴从华尔街呼啸而来，股票市场一片暗淡，来不及撤出，她这些年的积蓄已经被卷了个一干二净。现在她的家人

都还被蒙在鼓里，不知道她已从“富豪”沦落为“平民”了，每每想到这一点她就不寒而栗，痛彻心扉，恨不得一死了之。

面对生活中的种种挫折和困难，为什么有些人能挺过来，有些人却沉湎于绝望的情绪之中，从此颓废下去，甚至采取过激的手段来求得解脱？这取决于一个人的心灵是否有可 “再生”的基因。一个人在挫折面前的“复原”能力越强，生存能力就越强。

《哈佛商业评论》总结复原力强的人有三大特征，你只要具有这三个特征中的一个或两个，就能度过艰难困苦；但是你必须具有所有这三个特征，才能真正成为复原力强的人。第一个特征是接受并战胜现实的能力，第二个特征是在危难时刻寻找生活真谛的能力，第三个特征是随机应变想出解决办法的能力。

在人生、事业的“赛程”上，各种挫折、失败、逆境、险境、绝境乃至灾难都不可避免，不管你有无准备，它们都会袭击你，想毫发无损地抵达终点根本不可能。倘若你没有“复原”能力，无法给自己“制造”勇气、力量和自信，一旦遭遇不幸，或灾难来袭，你就有可能被击垮，从此意志消沉一蹶不振。

有关复原力的学术研究大约始于40年前，诺曼·加梅齐是这一研究的先驱者。他研究了为何许多孩子不会因为同患精神分裂症的父母一起生活而患精神疾病，并得出结论：复原力的某种特性在心理健康方面所起的作用比人们以前想像的要大。是的，复原力强的人一般心态都比较好，能妥善处理压力，通常能将错误和失败视为学习及成长的经验。他们相信问题可以解决，并且会采取积极的行动。

在互联网激情燃烧的岁月，曾以神话般令人咋舌的速度缔造了无数百万、千万富翁，而在2000年，人们迎来了网络泡沫的破灭。这一时期，成千上万的网络工程师们都找不到工作，陷入事业的痛苦旋涡。美国一对从事IT业的夫妇同时失业了，两个人一下子从小资变成了没有收入的贫民，贷款购买的房子不得不出售，生活几乎陷入了绝境。

经济上的窘迫使得他们的脾气也变得很坏，争吵、摔东西成为家常便饭。不久，妻子找到一份报酬很低的临时工作，经济上虽然有一些缓解，但是他们的争吵仍在继续，情况甚至更加恶化，两个人一度打算离婚。

第9节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(8)

有一天晚上，他们不知道又为什么事情争吵起来。5岁的女儿因为恐惧而大哭，那天妻子抱着女儿几乎一夜没有合眼，想当初他们那么相爱，他们的家曾经那么温暖，而今天都因为经济不景气而变得一团糟，难道幸福就这样不堪一击吗？她不相信，她发誓要挽救这个家庭，她决定每天想一件高兴的事情让自己的情绪好起来。结果，她真的做到了，家里的气氛开始慢慢好转，丈夫的情绪也明显被她感染，开始在妻子外出工作的时候承担家务、照顾孩子，并且学习新的技能。后来随着IT业的行情逐渐好转，丈夫得到了两家大公司的任职邀请，他们终于迎来了充满希望的未来！ 有人说诸如失业、失财之类的所谓逆境对于年轻人来说其实只是人生旅途上的“风景”，不到50岁的时候就不能称为风险，因为年轻时的失败可以转变成今后胜利的资本，而50多岁的人一旦输了也许就再也没有了翻盘的机会。但是，这种不幸对于三四十岁的中年人来说也绝对不只是具有一定潜在值的“风景”，他们大多上有老下有小，是家庭的中流砥柱，所以这道“风景”更像一把闪着寒光的刀子，会让所有的幸福顷刻间变得摇摇欲坠。相信已有家室的中年人很少经得起这种折腾、动荡，但灾难若真的来了，也不意味着世界末日的降临，不要抱怨哀叹，甚至争吵，这都不能解决问题，只有好的心态才能救你！

席慕容说：“生命原是要不断地受伤和不断地复原。”的确，温室里的花朵永远不堪风雨，只有经过无数次的创伤和修复的生命才会变得强大起来。当挫折不能逃避时，不如积极地去面对，做自己的心理医生，想办法降低负面情绪，寻找解决问题的最好方法，让心灵在最短的时间内得以复原。

新东方的总裁俞敏洪曾在《赢在中国》节目中点评一位参赛选手时说：“一个人的心理承受能力，决定了你未来能做多大的事情。” 在这个冬天，对于个人而言，加穿棉衣是当务之急，但是更要提高自己

面对挫折的心灵复原能力，加固好心态，如此才能抵御刺骨的寒气，平安过冬，迎来春暖花开的季节。

人体是具有自我修复功能的，例如，手指不小心划道口子，简单消毒，甚至不用包扎，过几天，它就会愈合。事实上，我们的心灵也是具有这种“复原”能力的，只要你不放弃，在一场痛苦的蜕变之后，就能浴火重生！

6.海上没有不带伤的船

没有一片海域没有波澜，没有一片蓝天不会下雨，没有一个人一生不会遇到不幸。其实人生的不幸就像海上波澜、天空中的阴霾一样自然。

19世纪，英国劳埃德保险公司曾基于它不可思议的经历及在保费方面给他们带来的可观收益，从拍卖市场买下了一艘船，这艘船1894年下水，在大西洋上曾遭遇138次冰山撞击、116次触礁、13次起火、207次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。

在大海上航行的船没有不带伤的，而在生活的海洋中航行的我们，受到伤害也是必然的。重要的不是纠缠于这些不幸，扩大伤口，直至沉沦，而是应该变消极心态为积极心态，想办法摆脱过去的失败和痛楚，如此才能永远以最坚强的姿态搏击风雨。

截至2007年年底，周女士的日子还是蛮幸福的，她经营着一个小餐馆，她的丈夫除了在农村信用合作社工作之外，还经营着一家小矿场。

可是，受2008年金融危机的影响，小矿场的资金链断了，利润暴跌，只能保本。更糟糕的是她的丈夫又遭遇了一场车祸，虽然从鬼门关捡回一条命，但是为了给他凑钱治病，周女士不得不把餐馆盘了出去。

当初丈夫是办停薪留职去开矿场的，现在合作社不许他这样了。不但要求他回来上班，还只给最低生活保障，每月只有五六百元。周

女士和丈夫是二婚，除了自己的孩子，丈夫还要定期给前妻和儿子生活费。现在他们没了收入，日子举步维艰。

丈夫愧疚地对她说：“让你跟着我受苦了。”周女士是个非常乐观的人，她以前曾因为做生意吃过很多苦，这次虽然有点倾家荡产的味道，但是她还是豁达地对丈夫说：“只要人好好的，钱还可以再挣。”

第10节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(9)

周女士和丈夫盘算着如何把日子过下去，他们把小矿场作价抵了出去，除了还债，用剩余的钱又开了一家平价餐馆。他们琢磨着，虽然经济危机了，但是大家总还是要吃饭的，贵的吃不起，那么便宜点的就会受欢迎。

餐馆开业后，由于价格实惠，再加上菜做得不错，服务又好，生意慢慢红火起来。

也许，这个冬天让你失去了很多，但是，只要你有好心态，就有希望存在。就算上帝在为你关上门的同时，也关上了你的窗，那么你就为自己画一扇窗，让孤寂的心灵找到一线曙光。

一个小男孩出生的样子，让所有见到的人都伤心至极——他的身体只有可乐罐那么大，腿是畸形的，而且没有肛门，躺在观察室里奄奄一息。医生断言，这孩子几乎不可能活过24小时。可是就在他父亲已经为他准备好了小衣服、小棺材、小墓地时，回到医院却发现他居然还活着。医生又说，这孩子不可能活过一周，但是他挣扎着活了一周又一周……父亲将他带回家，取名约翰·库缇斯。

小约翰实在太小了，在他眼里，周围的一切都是庞然大物，他对一切都充满了恐惧，连家里的狗都欺负他，父亲对他说：“你必须自己面对一切恐惧，勇敢起来！”到了上学的年龄，当他背着比他个头还大的书包、坐在轮椅上走进校门，没想到更因个头矮小吃尽了苦头。

那些调皮的孩子把他当成了随意戏弄的玩具，他们故意掀翻他的轮椅，看他挣扎；他们弄坏他轮椅上的刹车，看他失控的样子；他们甚至用绳子绑住他的手，用胶纸封住他的嘴，把他扔进垃圾箱里，还在垃圾箱旁边点燃了火……有一次幻灯课上，约翰出来上厕所，可是，他在黑暗中每移动一步，都感到钻心的疼痛。当他来到光亮处，才发现自己手上扎满了图钉，鲜血直流。

约翰终于无法忍受了，回到家，望着镜中的自己，想着自己一次次被折磨、被侮辱的遭遇，他放声大哭。他想到了死亡，想到了自杀，只是舍不得疼爱他的双亲……

因为约翰的两条腿畸形，就像尾巴一样翘起来，不仅派不上用场，而且行动非常不方便。1987年，17岁的他做了腿部的切除手术，成了“半个人”，但行动却变得自如了。

高中毕业后，约翰渴望找一份工作自食其力，每天早晨，他爬在滑板上敲开一家又一家的店门，问店主是否愿意雇用他。人家打开门，根本就没有发现几乎趴在地上的“半个”约翰，就又把门关上了。

不知道失败了多少次，约翰终于在一家杂货铺找到自己的第一份工作。后来他又做过销售员、技术工人，还在一个仪表公司拧过螺丝钉。那时，他每天凌晨四点半起床，赶火车到镇上，然后爬上他的滑板，从车站赶到几千米外的工厂。尽管生活艰辛，但是能够自食其力，他还是非常开心。

约翰虽然身体残疾，但是他爱好体育运动，他从12岁就开始打轮椅橄榄球。由于他没有双腿，做事全靠双手的力量，使得他的手臂力量惊人。1994年，约翰·库缇斯成了澳大利亚残疾人网球赛的冠军；2000年，他拿到澳大利亚体育机构的奖学金，并在全国健康举重比赛中排名第二。

一个偶然的演讲机会，开创了约翰人生的全新局面。那次他应邀对自己的经历做简短演讲，很多观众听了他的故事都感动得留下了眼泪，还有一个女孩因此而放弃了自杀的念头。这让约翰决定走上讲台，讲述自己经历过的恐惧和忧伤，讲出自己的挣扎和拼搏，给他人以启迪。于是，他开始到世界各地演讲，他的故事激励着更多的人，让更多的人走出了阴暗，走出了泥泞。

约翰·库缇斯有句名言：别对自己说不可能。正是因为有了这种信念，他可以开着经过改装的汽车周游世界，可以去潜水，可以大胆地追求自己的爱情，并赢得幸福和尊敬。

相比之下，我们比约翰·库缇斯要幸运得多，我们有健全的身体，能跑能跳，没有人敢随意欺凌我们，可是，我们敢说自己的人生比约翰·库缇斯的人生更精彩更如意吗？赶上金融危机，我们觉得自己遭遇了不公，整天怨天尤人，认为自己的人生是多么不幸，甚至想到过结束自己的生命，这难道不是对生命的亵渎吗？

第11节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(10)

我们认为一帆风顺才是真正的人生，遇到一点挫折就感觉天塌地陷，世界末日了，却不知道，芸芸众生，谁的身上不曾带点伤呢？正如海上没有不带伤的船。要说不幸，这个世界上的人都是不幸的，只是你看到了别人风光的一面，而忽略了其不为人知的一面。

欧洲有位著名的女高音歌唱家，30岁便已享誉全球。大家对她羡慕不已，认为她是多么幸运，大学一毕业就开始走红了，25岁时就被评为世界十大女高音歌唱家之一，进入国家级的歌剧院，成为剧院里最重要的演员。嫁给了一个腰缠万贯的公司老板，生了一个那么活泼可爱的小男孩……可是却鲜有人知，她的儿子其实是个不会说话的哑巴，她的姐姐是个需要长年关在医院里的精神分裂症患者。

上帝是公平的，给谁的都不会太多也不会太少，那些取得了人生成就的人，并没有得到上帝更多的馈赠，但他们拥有好心态，不擅抱怨，却擅奋起。金融危机的风暴也许会掠走很多我们认为珍贵的东西，但也让我们看到了自己内心不曾被开发的潜能，看到我们拥有的更珍贵的东西！

没有人能随随便便成功，更没有谁的人生永远顺风顺水。君不见广漠的原野里，流淌着的小溪逢石绕路，面壁迂回，或回流，或倾泻，或舒缓，或疾驰，终将渐渐融入大海？我们的人生也就像这条路一样坎坷，荆棘丛生，但只要我们以积极的心态去面对，就一定能战胜苦难，取得最后的胜利。

在人生的海洋里，我们每个人都是一艘小船，在通向彼岸的过程中，狂风、波浪、暗礁，谁都不可避免，然而真正的强者，不是没有受过伤，而是能够坚强地修复伤口，继续勇敢前进。

7.提升你的逆商指数

逆商（ＡＱ）即逆境商数、厄运商数之意，是现代人认识自我，并借以创新自我的又一概念。它与智商（ＩＱ）、情商（ＥＱ）、健

商（ＨＱ）一样，是一个人人都有，却未必人人都熟知的人生商数。保罗·斯托尔茨最早提出了这一概念，用以衡量人们在遭遇逆境时的应对智力及应对能力。

在困境中坚持不懈是逆商的精华所在。任何一个人的一生都不会是一帆风顺的，都会有大大小小的难关，走得过走不过完全决定于个人的逆商指数。面对困境，指数低的人容易想不开，总是自问：倒霉的为什么总是我?

所有通向成功、幸福的路，都不会是完全笔直的，都要走些弯路，都要为成功付出代价。只要下次不再打翻牛奶，并且坚持走下去，你就会看到希望。这种坚持的力量是一种即使面临失败、挫折仍然继续努力的能力，是好心态的根基。

一位企业家因为经营不善而欠下一大笔债务，由于无力偿还不得不宣告破产，从千万富翁转眼变成了一无所有的穷光蛋，他的精神几乎崩溃，觉得自己再也没有活下去的希望了。

于是，他决定在生命的最后日子里去家乡的小山村看看，再为父母的坟添一把土。下了车还要走不少山路，经过老乡的一片西瓜地，他停了下来。守着瓜田的老人很热情，挑了一个大个儿的西瓜让他品尝。

看着满地枝叶掩映下的滚圆的大西瓜，企业家想想自己也是辛劳一场，却未能看到美满的收获，还落到如此境地，难免感慨。他说：“看样子今年的收成不错吧？”老人说：“嗯，今年托老天爷的福，还不错。”

“哦，难道往年不好吗？”

老人说自己大半生都与瓜秧相伴，流了不少汗水，也流过许多泪水。有一年，瓜苗刚出土，便遭遇旱灾，为了让瓜苗活下来，他坚持每天挑水浇灌。不过，大部分的瓜苗还是旱死了。又有一年，金黄花朵开得正当茂盛，一场洪水却让一切都泡了汤。还有一年，眼看就到

了收获的季节，一场冰雹又无情地打碎了一切……像这样的事情都是家常便饭了。

说这些的时候，老人似乎并没有什么哀怨，反而乐观地说：“人和老天爷打交道，少不了要吃些苦头或受点气，但是，今年的年景不好，并不代表明年的不会好，只要你接着种，总有一年会大丰收。”

第12节：第一章 抗击“金融风暴”，先要从心理上强大起来(11)

企业家看着满地的碧绿，忽然醒悟过来。的确，有时候你的努力并不一定会有收获，年景哪里会年年都如愿呢？如果你只种一季就不再种了，那么你就真的再没了丰收的机会和希望，种下去就有希望！他临走的时候悄悄在瓜棚下的椅子上放了100元钱，以示感激。

回到家乡的第二天，这位落魄的企业家就启程回到了城里。5年后，他在曾经跌倒的地方重新崛起，并且成为了一个现代化企业的领军人物。

没有一个伟人的成功是不需要付出代价的，他们无论经历过多少次逆境，心中都保持着追求的勇气和力量，好的心态帮助他们反转命运。

面对逆境，有的人努力奋争，百折不挠；有的人浅尝辄止，一番争取之后，偃旗息鼓；有的人一陷入困境，就心怀恐惧，绕着问题走。不同的态度导致了不同的结局，或是到达理想的彼岸，或是缩手缩脚碌碌无为。

大家一定都还记得那个“胡萝卜、鸡蛋、咖啡”的故事。一位厨师父亲为激励失恋的女儿做了一个试验，他用三个锅烧开水，然后分别将胡萝卜、鸡蛋、咖啡放入锅中继续煮。20分钟后，本来强壮的胡萝卜变软了，本来易碎的鸡蛋变硬了，而最独特的是粉状咖啡豆，它进入沸水后倒改变了水，使其变成了香浓的咖啡。那么，当逆境找上门来时，我们做何反应呢？是像萝卜一样屈服变软，还是像鸡蛋一样经历挫折变得更加坚强和成熟，又或者像咖啡豆一样将环境改变呢？

这取决于你的逆商指数。它将决定在逆境到来的时候，你是继续成长，还是一瘸一拐，甚至倒下。

在汶川大地震中，38岁的崔昌惠被困在大山里的一引水洞里9天9夜，216个小时，后被上海特警和广州军区武汉总医院用直升机成功救出。有人问她这么长时间是靠什么活下来的？她说她吃过蚯蚓，吃过

青草，喝过自己的尿，她只有一个信念：要活下来，一定要活着见到家里的亲人。她相信政府一定会派解放军来救她的！

医生秦尚振在飞机上给崔昌惠做检查，发现她右侧肱骨骨折，腰椎骨折，左踝骨骨折，5~9根肋骨骨折，但生命体征还比较稳定。秦尚振感动地说：“她在这样重伤的情况下，整整坚持了216个小时，全靠她的毅力和顽强的生命力做支撑！”

根据AQ专家保罗·斯托尔茨博士的研究，一个人AQ愈高，愈能以弹性面对逆境，积极乐观，接受困难的挑战，发挥创意，找出解决方案，因此能不屈不挠，愈挫愈勇，而终究表现卓越；相反，AQ低的人，则会感到沮丧、迷失，处处抱怨，逃避挑战，缺乏创意，这类人往往半途而废、自暴自弃，终究一事无成。

逆商是滋养好心态的土壤，是成功的基本要素，没有它，生命就会不堪一击；没有它，成功就总是遥遥无期。不过，逆商也并不是天生的，也不只是危机时刻逼出来的，它就像花园里的土壤成分一样，也可加强、丰富起来。

首先，欲望是产生成功愿望的最原始火花，是成功的源泉。一个才华横溢的人，如果无欲无求，最终只能一事无成。高逆商者充满了人生欲望，他们会对成功表现出狂热的兴趣，遭遇逆境时自然就能够奋勇向前；而低逆商者对事物则不感兴趣，缺乏生活激情，自然容易知难而退。

其次，永远不要为了阶段性的困境而放弃目标，不要奢望目标马上就能实现，尝试为自己的大目标分阶段地设置数个小目标，用小目标的实现来鼓励自己坚持到终点。这样可以在陷入困顿时，不至于盲目而不知所措。

再次，积极寻找解决困难的方法。一位斯巴达人向母亲抱怨自己的剑太短了，母亲回答说：“儿子，前进一步你的剑不就是长的吗？”人在挫折面前不能只是一味地抱怨，而应该想方设法地去寻找解决问题的办法，并在寻找过程中不断提高自己的逆商。

谁不希望自己的人生永远一帆风顺，但这永远只是一个美好的愿望。李嘉诚说：一个人只有面对和忍受逆境的痛苦，成功的机遇才能表现出来。所以，如果你不甘于平庸，那就从今天开始，学习提高你的逆商。

第13节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(1)

一直以来，我们关注最多的总是“智商”和“情商”，但是当危机袭来的时候，我们更需要“逆商”来打造自己的好心态。挫折是不能回避的，抱怨也无法解决问题，只有增强自己的承受能力，以积极的心态去应对，才能度过黑暗迎来黎明！

第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力

1.你们公司最近裁员了吗

美国的华尔街，这个无数人梦想的“天堂”，却在一场金融风暴的袭击下瞬间变成了“地狱”。在本该是收获的金秋十月，很多人收到的却是一句冰冷的话：“对不起，公司今天裁员。”

早上7点，齐先生像往常一样从所住的公寓出发，坐地铁来到位于曼哈顿的一家大型基金公司。他毕业于美国一所著名的大学，拿的是博士学位，不过像他这样的高学历者，在华尔街遍地都是，一点都不稀奇。

不到8点，齐先生已经来到了办公室，他照常打开电脑先看看昨天亚洲市场的情况，然后开始一天的固定工作。

8:30分，他的上司通知他去旁边的小会议室开会，他没多想就跟着去了，会议室里已经坐了几位同事，他想向他们礼貌地笑一笑，才发现他们的神情那么僵硬。齐先生心里一惊：不会有什么糟糕的事情吧……还没来得及细想，门关上了，他的上司递过来一个橙色信封，说：“对不起，公司今天裁员。”

齐先生懵了，他的头脑一片空白，直到上司说让他们必须马上交还出入门卡，拿走工作桌面上的个人物品离开办公楼，他才想起自己还没拿到绿卡，现在仅仅是工作签证……最后，上司告知他公司还会把他在工资系统中保留到年底，保证他在美的身份问题。

其实，在这之前，公司已经做过一轮裁员，他还为自己侥幸逃过一劫而沾沾自喜，没想到还是没躲过。办公室里，大家依然在忙碌，他第一次这么早离开办公室，心情灰暗，不知道自己在华尔街付出诸多心血的事业是不是就这样结束了。

金融危机重创了本就疲软的美国就业市场，有这样一个经典场面曾被各大媒体广为报道：2008年9月15日，雷曼兄弟申请破产前夜，全公司灯火通明，员工通宵翻箱倒柜清理物品，甚至复制客户联络资料，为下一波求职做准备。有些经理和交易员还在忙碌加班，清算破产，准备繁杂的账目清单。

据2008年11月13日的腾讯新闻报道称，华尔街将掀起新一轮裁员风暴，预计金融部门将裁掉7万人。据估计，此前全球金融行业已裁员15万人之多。美国联邦储备署最新一项研究显示，今后几年内，仅纽约市的金融行业就将裁减5.5万~7.8万个职位。

与此同时，金融海啸西风东渐，中国企业也开始受影响，公司裁员正逐渐渗透进上班族的日常生活。尤其是外企白领，越来越多地陷入“饭碗不保”的恐慌，“你们公司裁员了吗”已经成了见面后的问候语。

在外企工作的小欧每天都会和她的大学好友林青在QQ上聊上几句：

小殴：你那边情况怎么样？你们会裁员吗？”

林青：“哎，时刻准备着走人，只是希望不会那么倒霉！”同时，附送过来一个难过的QQ表情。

小殴：“我们也挺悬，最近公司的销售人员都在抱怨产品卖不掉。”她发了一个拥抱的表情给她的好友，希望她们都不会倒霉。

不知从哪天起，小殴与朋友的QQ聊天记录不再是股市的亏盈，而是各自的前途问题。

金融风暴开始后，小殴最大的变化是和同事的狂欢聚会明显少了。以前每个周末，大家都要吃饭、蹦迪，连夜疯玩，但现在大家偶

尔聚在一起吃个饭后，就纷纷找借口回家了。大家每天最关注的就是新闻，听到某某企业倒闭了，或者某某企业准备裁员多少，心理就惶惶不安，晚上连觉都睡不踏实，惟恐第二天一上班，上司就对自己说：“对不起，公司今天裁员。”

像小殴这样日夜担心自己饭碗不保的人绝对不在少数，据上海热线调查频道近日针对沪上企业白领进行的一份《直面全球金融危机，上海职场大调查》的调查问卷，调查涉及以上海民营企业和外企为背景的白领工作者，有近两成比例的职场人士担心企业大规模裁员，导致自己“饭碗”不保。

第14节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(2)

张玄在一家世界500强的外资企业上班，但是最近总部频频传来的裁员消息让他每天都过得战战兢兢，他说自己是家里的顶梁柱，有一个上学的孩子，还有4位老人要照顾。去年，他拿出一些积蓄入了股市，如今股票暴跌让他的那点钱全部打了水漂。现在“公司因金融危机近期业务不景气可能要裁员”的传言又在同事间流传，他也愈加焦虑。每天翻来覆去睡不着觉，吃饭也没胃口，天天觉得身体乏力，工作中不断出错，被老总批评了好几次。平时只要听到“破产、降薪、裁员”等词语，原本紧绷着的神经就会受到触动。

金融海啸正日益侵袭和打击着白领的心理，其中多是涉外企业工作人员，他们由于担心公司裁员和收入锐减而产生焦虑、失眠甚至恐惧。再加上身边的人一直在讨论这种话题，更加重了一些心理比较脆弱的人的焦虑之情。这在心理学上叫做预期焦虑，因对事件无法把握，不知道什么时候结束，不知道究竟会产生多么恶劣的影响，久而久之，心理上会产生抑郁，情绪波动很大，严重的甚至会产生轻生念头。

白领的担心也许并不多余，产生这种恐慌和焦虑的情绪也可以理解，但是白领们不妨换个心态，试着思考：我的可替换概率究竟有多高？如果安全系数比较保险，那就不要多虑；如果系数确实低了点儿，那就多从自身寻找问题，以尽快改进。在行动上要往最好处努力，同时，要在心里学着接受最坏的结果，这是排除焦虑的最后武器，如果你连最坏的结果都能接受，那还有什么可怕的呢？另外，在外部经济不景气的情况下，企业可能会采取调薪的措施，白领们应该主动降低对年底红利的心理预期，以防加重自己的负面情绪。

在你还没有听到“对不起，公司今天裁员”的话时，不要把未来的压力提前加在自己头上，学会放松，听听轻音乐，或适度做一些喜欢

的事情，暂时转移一下情绪，避免总去想金融危机对自己的影响，这也有助于你更好地完成工作，降低被裁掉的风险。而作为企业，也应该帮助员工缓解压力，共渡难关。前段时间，美国一些心理机构针对金融危机影响下的白领们建立了一个放松小屋，让他们在小屋里完全放松，得到一种短时间的逃避。当然，如果焦虑情绪日益加重，还是要及时到正规的心理咨询机构寻求援助。

毫无疑问，我们正处在一个艰难的时刻。我们不能预知是否会听到那句“对不起，公司今天裁员”或者什么时候听到，但是我们相信：只要始终保持自信乐观的心态与锐意进取的气魄，终将会迎来劫后重生的那一天！

2.战胜失业恐惧的最佳办法就是直面它

大批中小企业破产，无数原本令人称羡的白领一夜间失业……接踵而至的裁员消息令我们原本就疲惫脆弱的神经更加紧张，生怕下一个失业的人就是自己。曾经远离的失业压力、生存压力又突然间涌现在面前。

2008年11月之前，肖先生还是一家知名会计师事务所的一名白领，年薪十几万。然而11月初，事务所由于业务量下滑开始裁员，他不幸成为其中的一员。以前面对每天朝九晚五的工作还有些厌倦，现在忽然不用上班了，心里一下子却难以适应，总觉得空落落的。早上7点一到，没有闹钟的召唤，他也会“惊醒”，急忙爬起来准备赶第一班地铁，却发现原来自己已无处可去……就这样，一大早开始，惆怅、恐惧和焦虑的情绪在他的心里盘旋，久久不肯散去……肖先生又点上了已经戒掉一年多的烟，在烟雾缭绕的虚幻中寻找着心理的平衡，他似乎又回到了从前，还是那个人人羡慕的神气白领……

24岁的郑小姐在一家大型的美容机构工作了一年多，她的梦想是30岁之前开一家属于自己的美容店，就在她为梦想兴致勃勃努力的时候，10月中旬，公司公布了裁员名单，她位列其中。她本来以为工作

没有了可以再找，自己还年轻，没什么可怕的。可是一个多月过去了，眼看春节临近，她的工作仍然没有着落。

第15节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(3)

她有点慌了，因为之前公司是提供住宿的，离开后为了省钱，她就在郊区租了一间民房，即便是这样房租每月也要300元，再加上吃饭及其他，至少也要近千元，手里存的那点钱是支撑不了多久的。郑小姐开始变得焦虑，发展到现在，已经是夜夜难眠，身体的健康状况也与日俱下。她想不通自己怎么会落到如此地步，她无法接受目前的境况，她不相信好好的生活怎么会一下子跌入低潮，曾经满满的信心已经被极度的恐惧所取代。

人们产生恐惧心理是因为担心自身的不安全，而利益是自身的一层保护膜，利益得不到保护，自身也就得不到保护，所以就会感到不安全，并进一步产生恐惧。所以，人的恐惧往往和利益的得失有直接的联系。当然这些利益并不单单指的是金钱，还有爱情、健康、生命等，它们也是自身的一层保护膜，一旦失去，或者出现失去的迹象，同样会让人产生恐惧。

在经济危机到来之前，很多人都过着相对富足甚至奢华的生活，如今忽然遭遇变故，失去了金钱，失去了工作，自身的利益受到严重威胁，恐惧心理自然就会随之而来。

面对这种变故，心态不够强大的人，就会整天陷入抱怨的怪圈，被消极的情绪纠缠不得解脱，由此下去，境况得不到改善，更大的恐惧就会随之而来；而要真正地驱走恐惧，最好的办法就是去面对，而不是抱怨逃避。

如果你已经失业了，那就勇敢地去面对。金融危机是全球客观存在，不要因为被裁就否认自己的能力。事实上，失去了工作，你仅仅是失去了一个工作的地方，而你的价值并未因此受到影响，只要你奋斗的脚步不止，也许这将是一个新的开始。

古城西安向西83公里处，有一个陕西农业科技城叫杨凌农业示范区，王琼的企业就诞生在这里。2005年，她创办的企业成功登陆全美交易所，目前公司市值达到1.9亿美元，并成为海外资本市场的弄潮儿。但是，谁能想像的到她曾经是一名下岗女工。

1996年，王琼原来所在的一家外贸公司实施了下岗分流改革，曾经担任开发部经理的王琼成为了那几年全国改革大潮中下岗再就业的一员。

同年11月5日，杨凌农业高新科技成果博览会召开。失业的王琼就天天去看资料，寻找自己新的发展机会。通过几天的观察，王琼发现，很多农民对农用有机肥料和液体肥料格外关心，因为这类产品价格可以让农民接受，还可以提高农用产品的质量。

于是，王琼便拿出了自己所有的积蓄3000元存款，买下了一个新型液体肥料的知识产权。不久，一个新型液体肥料“果丽丹”诞生了。王琼开始跑到农村去推销自己的产品，但是，很少有农民敢试用这个不出名的产品。她磨破了嘴皮子，才有农民同意试用她的“果丽丹”，来年让她再来查看试用后的情况。

王琼的处境很艰苦，她虽然是厂长，但实际上还集供应、销售、会计等职务为一身。在试用了一年之后，农民们尝到了这个产品带来的好处，纷纷购买产品。此时，王琼与其他投资人共同组建了杨凌博迪森生物科技发展股份有限公司。期间，王琼经历了外人无法体验的种种磨难和挫折，终于在2005年1月，该公司被《福布斯》杂志评为“中国最具潜力的100家民营企业”之一。

王琼也收获了自己的一份成功，2005 年9 月29 日上午9:20，全美证券交易所的巨型滚动屏幕上，反复播放着一条新闻：全美证券交易所欢迎博迪森董事长兼CEO王琼女士。她留着一头时髦短发，身穿一袭中国古典传统旗袍，身披刺绣丝绸披肩，吸引了几千人的目光，她在这里受到了女皇般的待遇！

失业会打乱你原来平稳的生活轨道，也许你会为失去方向而感到迷茫和恐惧，但是你更需要沉着冷静的心态，才能掌控自己的未来，减少恐惧感。也许你并不打算创业，那么你可以借用这个机会对自己重新做一个评估，检查你在哪些方面存在弱点，并且开始储存能量，准备为下一个目标奋斗。以下是一些建设性的建议：

第16节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(4)

（1）拟定一个新的求职计划，在这种恶劣的环境下，寻找一份满意的工作也许并不那么容易，但是你不去试一试，又怎么知道是不是真的找不到呢?

(2)无论你遭遇了什么，你都必须保持健康的生活状态，如果你的生活陷入了混乱，那意味着你的境况将会比你想像的还要糟糕。所以，请保持有规律的生活，定时起床，尽管不需要去上班，但你要给自己安排其他事情，而不是整日窝在床上睡觉。还要定时进餐，避免吃过量。

(3)保持士气，做一些令自己身心健康的事，比如，运动、阅读经典读物及人物传记，这些将会为你输送精神的能量，使你远离颓废和恐惧。

(4)尽量向你之前的雇主争取一些遣散费，如果生活困难，不要羞于向适当的人请求财务援助。同时要节约用钱，缩减不必要的开支。

(5)多和朋友们保持联系，让他们知道你最近正在找工作，也许他们会向你提供一个不错的机会。

(6)如果经济不紧张，那就借用这段时间，外出度个长假，或者享受与家人相处的机会，这时候，家里的温暖可能是支撑你的最大力量。

(7)继续充电，加强进修与训练。

(8)不要因为恐慌而接受一个不是你真正想要的工作。

人生处处有难题，失去工作的绝不只你一人。有人说：“失业，只不过是从如戏人生中抽出一点空档罢了！”其实，对危险的惧怕要比危险本身可怕，只要你敢于面对，拥有好心态，就一定能够走出这段低谷，找到一个更高的发展起点。

3.接受可能发生的最坏情况

如果你担心一场灾难会降临到自己头上，那么你就在心里先接受那个最坏的结果，然后再尽力想办法去解决困难，事情的真正结果往往会出乎你的意料。即便还是最坏的那个结果，那也没关系，因为你早已接受了它。

所以，如果你日日为失业焦虑不已，不妨就在心里想像自己失业后会是什么样，如果你能够接受，那还有什么可怕的呢?

一位网友在博客中用调侃的口吻给自己制订了一份“失业计划”，他说自己失业的第一天，要5:30起床出门，目的是卖报纸。当然他的目的也不是为了把卖报当做是自己的职业，而是要体验一下当自己这个“白领”沦落为“报童”，应该说是“卖报男”，在路人投来蔑视或者是漠视的眼神时，能不能坦然自若、镇定从容。

失业后的第二个计划就是回老家，上班的时候每年春节都只有一周假期，好不容易挤上返程的火车，下了车就要为怎么赶回去上班而发愁。面对父母期盼的眼神，心里实在是内疚得很，若是失业了，就回家待一个月，好好陪父母过个年。相信再多的失落和悲伤，也会在父母热气腾腾的关怀下悄悄融化。当然，失业的消息是不能让他们知晓的，否则他们会比你还愁。

失业后的第三个计划是进修一个短期课程，边进修边找工作，失业了更需要竞争力。虽然现在很多企业都在裁员，但是并不意味着没有需要人才的企业，只要自己有真本事，就不怕找不到工作。就算在自己的专业领域内找不到工作，自己也还有点其他“手艺”，比如业余电脑高手，文采也不错，反正不至于没饭吃。

任何人在听到自己被裁的消息后，都难免会伤心落泪。虽然说人生不能平淡如一地度过，有一点变化没有坏处，但是，面对人生猝不及防的变故，大多数人还是会措手不及，很难以一种从容的心态去面对。其实有时候并不是人们不能接受失业带给自己的损失，而是根本不曾想到自己会失去工作，不想去相信自己堂堂大学生怎么会被炒鱿

鱼，不肯去相信自己为公司辛辛苦苦了半辈子，怎么说让走人就走人。

每个人从心理上都害怕变化，都渴望稳定感，比如不喜欢搬家，因为人们世世代代都住在那里，已经习惯了那个地方。随着“打工”潮起，“漂泊”成了时髦的词语，人们对“搬家”的概念越来越淡了，现在对于城市里的打工一族来说，搬家已经成了家常便饭，这只要看看大街上来来往往的搬家大卡车就知道了。那么，既然我们能够接受家的变化，为什么不能接受工作的变化呢?

第17节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(5)

有数据显示，到2010年，中国将有1000万失业人口，这个数目庞大得有点惊人，如果这些人都不能接受现实，不能控制自己的不良情绪，甚至做出什么过激的行为，那后果是难以想像的。

既然失业有可能会降临在我们每个人的头上，与其等“死”，被痛苦吞没，不如未雨绸缪，提前作好计划。如果你在没有失业的时候，已经有了失业之后的计划和准备，即便真的遭遇失业，你也能够从从容容地度过，而不至于一筹莫展，以为到了绝境。

当我们学着接受，改良心态，会发现失业其实并没有想像的那么可怕。生活中，每个人都会遭遇不幸和挫折，有的人会因此而一蹶不振，失去生活的信心和勇气。如果我们换个方式，想一想可能发生的最坏情况是什么，如果真的发生了，我们应该怎么做，一旦我们在心里接受了最坏的情况，那么还有什么是不能承受的呢?

二十几年前，艾尔·汉里因为常常发愁，得了胃溃疡。有一天晚上，他的胃出血了，被送到芝加哥西比大学的医学院附属医院里。他的病很严重，医生警告他不许抬头。一个非常有名的胃溃疡专家说他的病“已经无药可救了”。他只能吃苏打粉，每小时吃一大匙半流质的东西，每天早上和晚上都要由护士拿一条橡皮管插进他的胃里，把里面的东西洗出来。

就这样持续了好几个月，最后，艾尔·汉里绝望地对自己说：“你睡吧，汉里，如果你除了等死之外没有什么别的指望了，不如好好利用剩下的这一点时间。你一直想在死以前环游世界，所以如果你还想这样做的话，只有现在去做了。”

于是艾尔·汉里决定利用剩余不多的时间去实现自己的梦想——环游世界。当他对医生说，他要去环游世界，他自己会一天洗两次胃的

时候，医生大吃一惊，并企图阻止他。医生告诉他说：“如果你开始环游世界，就只有葬在海里了。”

但是，艾尔·汉里没有放弃，而是去买了一具棺材，把它运上船，然后和轮船公司约定好，万一他去世的话，就把他的尸体放在冷冻舱里，送到他的老家。然后，他开始踏上旅程，心里想着奥玛开俨的一首诗：

啊，在我们零落为泥之前，

岂能辜负，不拼作一生欢，

物化为泥，永寐黄泉下，

没酒、没弦、没歌伎，而且没明天。

可是艾尔·汉里的身体并没有像医生预计的那样变得越来越糟糕，反而是越来越好。他渐渐不再吃药，也不再洗胃。不久之后，他惊喜地发现自己任何食物都可以吃了，甚至包括许多奇奇怪怪的当地食品和调味品。医生曾说他如果进食这些东西，一定会送命的，可是，现在他很好。

又过了几周，他甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒，多年来他从来没有这样享受过。他们在印度洋上遇到季风，在太平洋上遇到台风，这种事情就是一个健康的人如果因为过度恐惧，也会精神崩溃躺进棺材里的，可是他却从这次冒险中得到了很大的乐趣，因为他早已经接受了可能发生的最坏的情况。

回到美国之后，艾尔·汉里的体重恢复正常，开始投入工作，他几乎完全忘记了自己曾患过胃溃疡，而且之后他一天也没再病过。

当别人询问艾尔·汉里用什么方式治好了自己的病的时候，他说他让自己在下意识里接受了可能发生的最坏的情况。

首先，他问自己：“可能发生的最坏情况是什么？”答案是：“死亡。”

第二，他让自己准备好接受死亡。他不得不如此，因为别无其他的选择，连治疗胃溃疡最著名的医生都给他判了死刑。

第三，他想办法改善这种情况。办法是：“尽量享受我所剩下的这一点点的时间……如果我上船之后还继续忧虑下去，毫无疑问，我一定会躺在棺材里，完成这次旅行了。可是我轻松下来，忘了所有的麻烦，而这种心理平静使我产生了新的体力，挽救了我的性命。”

在这个萧瑟的经济隆冬，如果你觉得自己担心得要命，那么，不妨学学艾尔·汉里的做法，问你自己：“可能发生的最坏情况是什么？”如果你必须接受的话，就准备接受它，然后很镇定地想办法改善最坏的情况。当你接受了可能发生的最坏的情况，那么你就能放松心情，以全新的姿态和心态迎接崭新的生活了！

第18节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(6)

4.失业了，你更要“行动”起来

当你的上司或者主管用委婉的口气对你说：“明天你不用来上班了，收拾好东西去会计处结账。”你失业了，沮丧和恐惧会第一时间找上你，也许你会回家倒头大睡，也许你会去买醉，也许你会找朋友哭泣和倾诉你的不幸遭遇，但是这些消极的心态和行为都无法真正地帮助你脱离困境，你还有更重要的事情需要去做。

首先，你要弄清自己失去的究竟是什么。很多人在没有认真考虑这个问题之前，就陷入了愤怒、沮丧乃至抑郁的状态中。

如果你因此而失去的是一份相对稳定的生活保障，那么你要明白失业与经济低迷是必然的关系，但是你并不需要因钱的问题而慌慌张张地随便找个新工作；如果你失去的是一份并不适合自己或者自己并不喜欢的工作，那么你就把这当做是一个重新开始的机会；如果经济上的损失对你没有太大的影响，你更在乎的是你失去的尊严，你觉得失业是因为自己做得不够好，那么你要知道你的上司和领导并不是因为你的能力而辞退了你，而是因为订单的减少和资金链的断裂。无论你失去的是什么，你最好都把失业看做是一个变化的机会，而不是什么大难临头的事。

其次，不要为了偿付账单匆匆奔向一份工作，而要全面分析自己，利用优势选择发展。

当你觉得自己已经被各种账单压得喘不过气来，为了缓解紧张局面，你往往会不加选择地奔向一份工作，因为你需要钱来支付那些账单，燃气费、电费、水费，以及房贷、车贷等。但事实证明这对你来说更是一种隐性的损失，如果你仅仅为了一份薪水盲目地去做一份工作，不合适的工作会消磨掉你的意志和激情，严重阻碍你的发展，也许你会永远持续这种疲于奔命的状态，甚至更糟。

艾琳小姐31岁，一直独身，在纽约有一份薪水丰厚的工作，两年前她贷款买了房子，每月除了房贷，她的钱应付高品质的生活可以说绰绰有余，一个人的生活过得流光溢彩。

可是，2007年年底，她失业了，新的工作也一时没有找到。由于以前的奢侈，她基本上没有什么积蓄，这下可慌了神。看着银行的催款单，为了解燃眉之急，她急需一份工作。不久，她找到了一份临时的营业员工作，工资虽然比之前差远了，但是应付房贷和日常的开销还是够的。当然，之前几百美元的大餐，她再不敢奢望了，每天都靠一些简单廉价的速食品解决温饱，能省就省了。

本来想着就这样应付过去，谁知2008年9月，她再次失去了临时营业员的工作，经济窘迫的她疯了一样想要得到一份全职工作，依靠政府发放的暂时又微不足道的福利金过活是不现实的。她甚至抱怨说：“我现在甚至没有足够的钱去买一套像样的、面试时可以穿的职业装。”她甚至考虑如果迫不得已就卖掉房子渡过难关。

艾琳小姐的遭遇值得同情，但是她也在第一次失业的时候犯了一个错误，她没有全面地分析自己的优劣势就急于获得一份工作，仅仅因为她必须支付那些账单。对于那些经济状况不太良好的人，失业后的工作往往是迫在眉睫的，但是，胡乱地找一份工作将比忍受经济上的压力更痛苦。所以，你要做的不是忙着让自己去工作，而是以冷静的心态，全面分析自己，重新给自己一个定位。

你首先要考虑的当然是你的专长，即你所受过的专业教育和从事的行业。当你的专长“没有市场”时，你应考虑你的能力是否能适应其他的行业，也就是说你要有“改行”的心理准备，学会放弃你以前的“专业”。

回忆自己在以往做事的过程中，哪些方面表现得比较突出，比如，管理、培训、写作、唱歌、人际交往等，然后标出哪些是你经常有机会发挥的才能，别漏掉“业余的”一切活动，尤其是你的业余爱

好，它们完全可以指引你找到一份可以发挥你潜力的工作，或者开创你事业的新局面。

28岁的蒲燕因为忙着准备婚事，干脆就辞职了，也正好想借此机会找一份稳定、福利较好的工作，但偏偏遇上金融海啸，使得她蜜月之后为工作奔波了三个月，投了无数份简历，都石沉大海。企业都忙着裁员呢，哪里还会要人？其中有几家公司约她应聘，本来谈得好好的，可是对方一看她的年龄和婚姻状况，就戛然打住了。现在有哪家公司愿意你上班不久就休产假呢，因此，蒲燕彻底失业了。

第19节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(7)

于是，她干脆放弃了找工作的打算，开始琢磨着寻找另外的出路，上网找寻创业机会成为她每日必做的功课。一个偶然的机会，蒲燕听了一个讲座，其中说营养师是十大新兴职业，而她两年前曾考取了营养师证书。自己的性格偏外向，直接面对客户是自己的特长和爱好，她决定利用这张营养师证书谋生。

很快，蒲燕和一个朋友开始走上了创业道路，为客户制订营养方案，并做起某个保健品的经销商。刚刚起步的时候自然是难的，但是无论创业路上有多艰辛，蒲燕都会坚持下去，她说“自己就像那个被推下鳄鱼潭的勇士,只有向前游才有出路”。

有人说“成功是逼出来的”，的确，如果我们的生活总是静如止水，一辈子都安安稳稳地待在一个工作岗位上，我们很难发现自己的潜能和其他方面的优势；而当生活“逼”着我们去改变，我们不得已而为之，去背水一战，全力一搏，到了收获的季节，我们还是应该感谢当初的那场危机。

第三，评估你现有的资金，并做出科学合理的规划。

也许经济上的损失对你的影响不是致命的，但总是会有影响的，要想更好地面对未来的生活，你必须先清算一下自己手里的资金，并做好规划，必要的时候，要缩减开支，谨慎消费。

戴维先生45岁，在银行工作了20年，薪水丰厚，一直过着上层人的生活。住的是别墅，开的是宝马，每周带着妻子和三个孩子出入几次高级饭店也是寻常事，假期一般会出国旅游。

可是这种天堂一般的幸福生活在2008年下半年忽然终止了，因为戴维失业了。丢掉了银行“金饭碗”的戴维只找到一份薪金只有原来一半的工作。无奈之下只有卖掉宝马，解雇女佣。戴维说：“如今我们只

够应付一些简单的叫卖食品。”而所幸的是，他事先有一些积蓄，所以他和妻子的退休金积累计划仍未滑出正轨。

你原来的雇主辞退了你，除了给你一部分遣散费后，什么都没有给你，而为了最大限度地降低事业对你个人财务的影响，你必须学会理财。生存危机无时无刻不在真实地威胁着我们每一个人，人们将越来越习惯在选择与被选择间生活。在重新选择的当口，认真设计你的新理财计划也许比什么都重要。一些金融规划者、职业咨询家和成功的再就业人士提出了他 们的一些建议:

(1)计算出失业对你的现金流动将会造成多大的影响。

(2)重新调整你的贷款偿还计划以及其他的各项债务支出，以减轻每月的负担。

(3)重新安排你的投资组合，认真思考如何改变风险投入，以应付每月收入的不足。

富兰克林说：“如果灾难没有出现，那恐惧是徒劳的；如果灾难已经发生，那恐惧只会增加痛苦。”失业会带给你各种各样的消极情绪，这只会把你拽向无底深渊，你需要用积极的心态和行动与之相抗衡，救自己于囹圄！

5.用心对待在职的每一天

如今，一些企业频频传来的裁员消息已经将员工的心里弄得乱七八糟，惶惶不可终日，但是既然你还在其位，哪怕是最后一班岗，也要站好，以积极态度将工作做到百分百。在同样严峻的形势面前，在能力相差无几的情况下，你的态度就是竞争力。

弗朗斯西和杰克同时在一家工厂找到了工作。上班第一天，经理把他们带到车间生产流水线旁，让他们跟领班熟悉岗位，对他们说：“公司为你们提供一个月的试用期，是否继续聘用你们，就看这个月里你们自己的表现了。”

开始的时候，他们工作都比较有积极性，虽然每天重复简单的劳动难免让人厌烦，而且上夜班的时候非常辛苦，不仅要聚精会神工

作，还要与不时袭来的瞌睡虫做斗争，但他们还是非常努力地去做。

一个月试用期快结束了，他们两个人对自己通过试用期都信心百倍。但试用期的最后一天恰好是夜班，经理在晚饭后叫住了他们，说：“真的很抱歉，通过公司人事部的考察，你们两人都没有通过公司的试用，上完这个夜班，你们就可以离开了。”说完，他把这个月的工资交给他们，就走了。

第20节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(8)

没想到会是这样的结果，两人都呆呆地站在那里。也不知道过了多久，弗朗斯西说：“该去上夜班了，我们走吧。”

杰克说：“你傻吗？我们已经被解雇了！”

弗朗斯西说：“是的，可是，如果我们都不去上夜班了，那厂里的生产线怎么办？”

杰克说：“你想吃亏你去吧，我反正不去了。”

杰克离开了，弗朗斯西决定继续去上夜班，他想这怎么能算吃亏呢，公司给了自己一个月的薪水，自己虽然被解雇了，但那是明天的事，只要在职一天，就应该负责到底。于是，他就像什么都没发生一样换上工作服，去上夜班了，没有因为已经被解雇而有丝毫的马虎和懈怠。

第二天一早，当弗朗斯西收拾好东西走出车间，正想着又该去找工作了，没想到经理迎了上来，他说：“恭喜你，你的试用期正式结束，请你明天到办公楼去接受新职位的安排。”

弗朗斯西大惑不解，经理说：“你们两个人都很优秀，但我们只能留下一位，和你的同伴相比，你对待工作的态度让我们敬佩！”

员工要明白，企业裁员，首先裁的就是那些可替代的人，而那些具有不可替代优势的人相对来说是比较安全的。那么，什么才是不可替代的人呢？我们很容易认为不可替代就是指才能上的，当然这是很重要的一个方面，但还有一个很重要的方面却被忽略了，那就是态度。何况，企业现在都是人才济济，能够在才能上不可替代的人实在是屈指可数。所以，在你用业绩来证明自己的时候，你还要加强的是你的工作态度。

首先，就算薪水不会涨，也要把工作做到完美。在这个敏感时期，除了裁员，各个企业都在缩减财政支出，比如取消加班，下调工

资，降低奖金等，面对这种形势，很多人都会愤愤不平，但是不满归不满，工作不但不能有丝毫放松，而且更要追求完美，避免瑕疵。

在很多企业，即使是固定岗位，采取的也是末位淘汰法，企业发展主要抓两头，一个是前面10%优秀的予以奖赏，另外后面的10%考虑淘汰，而中间80%的人员则不是人力资源主管非常感兴趣的，努力使自己不落入最后10%中，因为这个群体是老板和人力资源主管最关注的。

其次，不要乱猜测局势，尤其不要传播小道消息。企业中最让人厌恶的行为就是传播小道消息，例如，“喂，你知道吗？我听说咱们公司的小赵要被裁了。”“听说年底的奖金泡汤了，唉！”“听说咱们的主管要走了？”…… 目前很多企业人心惶惶，企业内部可能会有一些议论，不要参与这些议论，尤其不要去传小道消息。

第三，用业绩说话。公司裁员可分为两类人：一类人是确实没能力，或者有能力但不肯付出，这类人被裁掉是必然的；另一类人对公司还有一定价值，但是基于目前的经济形势，公司不得不忍痛割爱，在做这个决策的时候，领导是痛苦而犹豫的。

如果你是第二类人，那么你还有机会通过努力将自己从死亡线上救回来。一般情况下，领导会找你谈话，在谈话的过程中，你不要强调自己的学习能力和将来会发展成怎样，而要 “提醒”你曾取得了多么辉煌的工作业绩，也就

是“我为公司做过什么”，“我所做的为公司带来的效益”。另外，此时公司需要的是能帮助企业渡过经济难关的人，你要表现出自己将和公司同舟共济的勇气、决心还有智慧，若能得到认可和赏识，那你就有留下来的可能。

第四，打造自己的不可替代性，但不要拿自己的不可替代性作为要挟的筹码。

在企业中，如果你所处的岗位就是容易被边缘化的岗位，那么有了危机，你无疑将是第一批被裁掉的人。所以，你要弄清楚自己岗位

的价值。研发、销售、物流、售后等岗位是在企业中不被边缘化的核心岗位，而相对边缘一些的岗位就是行政、人力资源、财务、办公室、战略规划部、企划部等，在企业价值链条中，这些岗位相对危险。如果你处在容易被边缘化的岗位上，那么你在平时就应该加强自己的危机意识，想办法增强自己的优势，使得如果你离开，公司会不适应，需要一段时间来适应你的离去。

第21节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(9)

当然，要想保住你在企业中的地位，努力成为不可替代的人，这是没错的。但是，如果你过于自信，认为自己是不可替代的，以此作为筹码，那就大错特错了。从管理上说，企业不会让员工成为不可替代的，宁可加一两个人的成本，分散他的责任，也不能让员工变成不可替代的。

第五，要想关键时刻不被淘汰，功夫在平时。

随着企业招聘需求疲软,证券、银行、保险、期货、房地产等行业招聘岗位数相比往年大幅缩水。不少毕业生甚至在临近和企业签订合同的时候，却突然被放了“鸽子”。这让求职者备受打击，真正感受到金融海啸的残酷。在这种情况下，职场竞争压力进一步加剧，使得“加倍珍惜工作机会、全力以赴对待工作”已经成为了在职者的一种心理趋势。虽然临阵磨枪不快也光，但也不一定能保证你逃脱厄运。

金融危机几乎每隔10年就会来捣乱一次，这次距1998年的东南亚金融危机刚好10年，只是这次不是局部的，而是世界性的。也就是说，作为职场一员，应该时刻保持危机意识，

俗话说“功夫在诗外”，要想在关键时刻不被淘汰，在平时就要全力以赴地做好每一件事，为公司利益着想，展现自己的竞争优势，努力获得职场含金量,那么即便裁员危机来临也可以化解危机。

6.应届毕业生，你的出路在何方

2009年，全国将有611万名高校毕业生进入就业市场，加上往年毕业但未能就业的高校生，需要就业的人数高达1000万人。千万就业大军和号称是有史以来最大的金融危机狭路相逢，这是怎样的局面呢?

2007年，在一场为应届大学毕业生举办的金融行业专场招聘会上，一家外资银行从早上9点开门开始收简历，一直持续到下午3点才停，整整6个小时，招聘人员的手简直都要抽筋了。而2008年呢，这种

场面似乎看不到了，因为许多外资银行已经不再招聘了，想递简历都没人收了。

当就业市场遭遇寒流，抢到职位者自然是万分幸运，但若是抢不到，也不要一味消沉和埋怨当下时局。尤其是金融系的毕业生，华尔街的金领们高喊：“再给一次机会，我不再学金融。”事实上，不只是他们，任何一个已经毕业或者面临毕业的大学生都没有这个机会了。与其被悲愤的苦水淹没，不如抱着积极的心态去展开“自救”。

为抵御这场金融风暴对自己职业道路的侵袭，不少高校的应届毕业生已纷纷启动“接招预案”，各自寻找着自己未来的出路——

出路一：考研。“工作不好找，就先考研避一避吧。”为了缓解就业压力，很多2009年的应届毕业生都把考研当成了“避风港”。一名大四的学生说：“现在金融危机导致很多企业裁员，工资水平也普遍没有去年高。这两点原因更加坚定了我的考研路。”

当然，也有不少的毕业生认为，考研的目的也是就业，如果有合适的职位，他们就会放弃考研，选择工作。一位学生说：“选择考研，我还是有些犹豫。都在说受金融危机影响，就业形势严峻，所以我才考研。如果现在就有不错的职位，我会放弃考研，毕竟考研也是为了更好地就业。如果考试后把握不大，我就马上去找工作。”的确，做好就业和考研的两手准备，未来也许才更稳妥一点。

出路二：考公务员。被称为“中国第一大考”的国家公务员考试逐年升温。由于金融危机的原因，2008年更是进入“高烧”状态：2008年11月30日，共有77.5万人参加国家公务员考试，报考人数又创历史新高。77.5万人竞争1.35万个职位，其中有一个职位创纪录地引来4700多人争抢，这样的竞争用“惨烈”二字来形容，毫不夸张。

而相比2009年来说，2008年的这种竞争还不算是最“惨烈”的。据统计显示，2009年国家公务员考试通过审核的报名人数创纪录地超过105万人，比2008年增加20多万人；各职位平均竞争比例为78∶1，与上一年的60∶1相比，大幅增长。

公务员“高烧”到如此程度，看来这条出路也不容易杀将出去，劝毕业生们还是少一点盲目，三思而行。

第22节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(10)

陈军毕业于黑龙江省一所经济学院的金融专业，2008年年初考研失败，又一直没找到理想的工作，就加入了报考公务员的队伍。但是，他发现公务员考试一点也不比考研容易，由于报考的人太多了，许多公务员的招考条件都提高了，不是统招硕士研究生根本不能报考，而且专业也限定得非常明确。个别热门的省直机关甚至要求报考者具备博士研究生学历。看来，要想考入这里的公务员队伍，没有硕士研究生及以上的学历难度的确非常大。

无奈之下，陈军最后选择报考了黑龙江省另外一个市的政府机关。报名截止后，这个岗位的录用比例是1:100，看来他要面临竞争的激烈程度还是丝毫没有减弱。

出路三：入伍当兵。不少大学毕业生为回避金融危机下的就业市场低迷，选择去部队发展。根据已出台的2008年北京市冬季征兵政策，此次大专以上文化程度的青年放宽到22岁，征集对象从农村青年、城镇待业青年调整为全日制高中以上层次各级各类院校应届毕业生。若是大学毕业生去参军，面临两种现实选择：一是在学校作为在校大学生走，文凭推迟两年取得；二是将参军入伍视为实习，作为2009年实习毕业生，入伍后由学校补发学历及学位证书，但必须从常住户口所在地走。因为第二种选择比第一种能够早一点拿到文凭，所以相对具有优势。

出路四：“隐形”就业。“隐形”就业已经开始在大学生中“露出尖尖角”，所谓“隐形”，就是不专职于任何一家明确单位，有点“哪里有活，哪里去”的意味，一般都会身兼数职。比如，可能同时兼职翻译、自由撰稿人、网络写手、网店老板等职位，同时打多份“短工”，也许每一份“短工”的薪水不太高，但是总的来说收入并不低。

出路五：自主创业。依照经济学的理论来看，金融危机下不适合投资。但是，对于找不到就业岗位的大学毕业生来说，自主创业也不失为一种出路。没有人给你发工资，那就自己给自己发工资吧。虽然全球经济进入寒冬，但并不意味着进入休眠或者冰封状态，需求存在，创业的机会就必然存在。

小林是一家民族手工艺品小店的“学生老板”。大二下学期，他和几个少数民族朋友合开了这家小店，凭借着一系列颇有特色的民族手工艺品和别样的营销风格，在附近的小商品商圈中小有名气。于是，大三的小林就决定毕业前筹建一家民族文化传播公司。

金融海啸来了，小林又听说国家推出了一些扶持大学生创业的优惠政策，信心更是猛增。想到自己不用像其他同学一样在摩肩接踵的人才市场上“乞讨”工作，他就庆幸自己还没毕业就给自己找好了出路。虽然在全球经济不景气的情况下，小公司的运营也会受到影响，但是他会竭尽全力。

当然，随着高新科技的发展，创业的形式也越来越多样化了，比如网上开店等，被大学生誉为另类的“创业之路”。其特点是风险小，经营时间灵活，甚至可以选择白天上班，晚上来经营。

赵乐大学读的专业是英文，但如今不少外企和进出口公司都受到影响，招聘英语翻译的企业少了，她至今也没能找到一份如意的工作。

赵乐想总不能坐以待毙吧，就一边投简历，一边开起了网店，在网上销售某品牌的化妆品，生意还不错，每月大概有1500元的收入。她现在的愿望就是经营网店养活自己，同时找一份工作，那样就可以白天上班，晚上经营小店了。

路在你的脚下，方向在你的心中，未来握在你的手心，虽然金融危机粉碎了你最初的梦想，但是只要你拼搏的精神还在，只要你有不放弃的心态，你仍然可以掌控自己的命运。

金融危机已经成为了2009届大学毕业生就业路途中挥之不去的一个阴影，但并不是所有的行业都受到影响，一片惨淡，不同的专业区别很大，外贸、房产、金融、物流等专业受冲击最大，而如基础建设、能源电力等行业反而都在大幅吸纳人才。

大学毕业生在做最坏打算，寻找各种出路的同时，也不要因为金融海啸而盲目悲观，认清自己的优势，避开受冲击大的行业，找到一份工作应该不会像我们想像中的那般困难。

第23节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(11)

7.毕业自救，转变就业观念是关键

近年来，由于大学扩招，导致人才市场一直处于供大于求的局面，常常会有几十、几百乃至几千个大学毕业生去抢一个工作岗位的情况发生。全球金融危机导致很多企业都有不同程度的裁员，有的裁员率甚至达70%！在这种无数人失业的情况下，就业市场更是“雪上加霜”。

人山人海的招聘会场面屡屡见诸报端，逾600万名2009届全国高校毕业生即将步入社会，嗷嗷待哺地求一饭碗。之前崇尚外企的毕业生开始把目光盯在国企、考公务员上，认为那里虽然待遇不是最好，但是稳定，福利也还可以。想法当然是不错的，如果毕业生一窝蜂涌进政府部门，既不切合实际，也会造成恶性竞争。所以，毕业自救，转变就业观念是关键。

总的说来，毕业生成功就业的四要素是：心态、能力、定位、方法。其中心态是首要因素，能力再强，如果心态不佳，也很难成功就业。尤其是在如此严峻的就业形势下，更需要调整心态，建立自信、主动的就业意识，确定与自身条件和外部环境一致的价值理念。

有专家建议大学生毕业最好先就业再择业，按说，大学生寒窗苦读数十载，父母培养自己不容易，对于那些条件一般的家庭来说，可以说是倾其所有了。现在，好不容易熬到毕业了，还指望着能找一份好工作，减轻家庭负担呢。如果毕业后工资待遇过低，除去生活、住宿等开销所剩无几，的确会让父母觉得“不值”，甚至感到寒心。

作为大学毕业生，尤其是名牌大学的毕业生，难免会有一种“精英”意识，抱有“天之骄子”的优越感，认为读了大学就理所应当有个好工作，留在城市、大单位才能体现自己的人生价值，一些家长更是希望孩子毕业后能抱上“金饭碗”。但是，在最好的选择不能实现的时

候，我们必须学会退而求其次，换个起点去接近终点，而不是站在原地悲愤难平，那只会消耗掉你更多的时间和精力。

不要“看不起”任何一份工作，即便是一份不起眼的工作也是一所学校，能从中学到什么，关键就在你自己了。Google大中华区CEO李开复博士说，学习没有止境，工作所需知识只有10%来源于学校，90%需要在社会中学习。如果你能以做大事的心态去做小事，平凡甚至在别人看来“卑贱”的工作也能浇灌出卓越的花朵。

前任日本邮政大臣野田圣子，当年仅37岁，是日本内阁中最年轻的也是惟一的一位女性。然而又有谁能想的到，她第一份工作就是在东京帝国酒店刷马桶。最初的时候，她也有过抱怨，对这份工作非常排斥，而一位年长的保洁员在清洁完马桶后，居然从马桶中盛了满满一杯水，在她面前一饮而尽，她的马桶洁净到可以喝的程度！

由此，野田圣子方发现自己的工作态度有问题，根本没资格在社会上肩负起任何责任，她对自己说：“就算一生要洗厕所，也要做个最出色的洗厕人。”她就是靠着这种态度和精神一步步走向成功，最终登上了邮政大臣的宝座。

不妨扪心自问，如果你的工作是刷马桶，或者其他任何不起眼的工作，你会如何对待呢?

朱凯大专毕业后，在人才市场奔波了两个多月，也没找到一份称心如意的工作，就萌生了自己创业的想法，一时又不知道该做什么才好。

一天，他早上出门，发现自己的皮鞋裂开了一道口子，扔掉实在可惜，而附近又没有修鞋摊，他突然冒出一个念头，何不开一家修鞋店呢？于是，他开始考察修鞋市场，并去一家修鞋店打工，一边积累经验一边学习技术。

几个月后，掌握了修鞋技术的朱凯就在家附近租了一个小店面，当起了小老板，当然同时也是员工。为了招揽顾客，他推出了上门服务、免费擦鞋等一系列优惠活动。慢慢地，居民们开始认可这个修鞋

的后生。一位居民说：“大学生修鞋挺新鲜的，这小伙子的服务很好，也很专业。”

不过，想必很少有大学毕业生肯屈就修鞋这样的“老板”，这就需要莘莘学子敢于隐去身上的光环，放下姿态，去适应社会环境，而不是让梦想、环境适应自己。

第24节：第二章 裁员减薪潮起，做最坏的打算往最好处努力(12)

大家一定都还记得，那个北大学子陆步轩卖肉的新闻曾引起人们的一度热议，时隔多年后，另一位北大才子陈生也悄悄进入养猪行业，并在不到两年的时间里在广州开设了近100家猪肉连锁店，营业额达到2个亿，被人称为广州“猪肉大王”。这次人们的关注点不再是北大学生该不该卖猪肉，而是探究陈生在卖猪肉行业掀起的这场“变法革命”。

很多大学毕业生骨子里总是认为自己是天之骄子，宁肯饿肚子也不肯放下姿态去做看起来很丢面子的事情，也正是这种心理影响着大学生的就业和创业。其实，这个世界上并没有卑贱的行业，只有卑贱的人和心，不要觉得卖猪肉是没有文化的人才能干的事情，大学毕业生去干就是大材小用。的确，卖猪肉谁不会呢？但是，同样的事情，不同的人去干，结果是截然不同的。一般人去卖猪肉，不过是一份小营生，每月千元的收入而已，而大学毕业生去干，就能将其干成一份事业，营业额做到几个亿，这之间的区别是显而易见的。

要想找到出路，靠的不只是头脑和智慧，还有你脚踏实地的务实精神，将自己定位过高，就像装满了水的茶壶，很难再提升和发展自己。只有及时将自己清空、归零，你才能获得更多，胜出的机会也更大。

此外，要适当降低期望值。毕业生希望找到一份称心如意的工作，这是无可厚非的，但是每个人能得到什么样的工作要受到自身条件和客观因素的制约。有的大学生好高骛远，对自身期望值过高，最终落入高不成、低不就的尴尬境地。值得庆幸的是，现在有半数以上的大学毕业生都已经降低了薪水要求，先生存再求发展。

2008年11月14日，作为四川高校在成都地区的第一场双选会，成都理工大学招聘现场的200多个职位吸引了来自本校和外校的上万名学

生竞争。很多大学生为求得一个职位不惜主动降薪，一位毕业于四川航天学院的女生表示，“现在工作不太好找，自己又没什么经验，期望月薪也就在1000元左右，先学点经验吧”。成都理工大学的一位男生也说，“自己的期望也不高，月薪有1500元到1800元，能勉强生存就行”。

除了薪水的期望值降低，不少学生也把目光从国有企业、外资企业放在了以前少有人问津的基层、中小企业。相对于大型企业人满为患、“僧多粥少”的局面，中小企业一直处于人才紧俏、吃不饱的状态。与其挤破脑袋去大企业当个不名一文的小职员，倒不如去中小企业挑大梁，只要你有才能，能做出成绩，待遇也许比那些大的企业更优厚。

2007年，罗剑从上海某高校毕业后，没有留在人才济济的上海，而是回到了家乡福建，在一个中小企业里就职，仅仅用了一年的时间，他就做到了经理的职位，年薪十几万元。他说：“在基层民营企业工作锻炼的机会更多，发展平台也更大，只要你为企业发展做出成绩，老板就会给你应有的待遇。”

就业难，是近年来一直困扰大学生的一个现实问题，而2008年的金融危机又使其雪上加霜。对于毕业生来说，尤其是对于学习金融专业的学生来说，这的确是一场灾难，但谁又能说这不是一场考验呢？！正所谓“大浪淘沙，留下的都是金子”。要经得住考验，挤进金子的行列，作为毕业生就要调整心态，转变观念，提升能力，拓展就业宽度，以理性、务实的心态迎接就业挑战。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞！社会为大学毕业生提供了施展才能的广阔空间，只要你的就业观念符合当前形势，会发现工作并没那么难找，机会其实无处不在。

第25节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(1)

第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机

1. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事

次贷危机的阴霾在全球掀起了一浪高过一浪的金融风暴，美国联邦储备委员会前主席格林斯潘感慨说：“美国正陷入百年难遇的金融危机，是我此生所见到的最糟的一次。”其它专家则预测，金融风暴可能导致1930年的经济大萧条历史重演，甚至有过之而无不及。

金融风暴就像冬天的风魔，抓掉树上仅存的最后几片树叶，同时也掠走了我们内心仅存的一点希望。四处蛰伏的似乎都是危险，让人惴惴不安，惶恐不已，但这个世界上没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，只要摆正自己的心态，去寻找最佳的解决的方法才是正确的选择。

人生中有很多问题都有双面性的，这正如硬币有正反两面一样，事情也有两面。当你认为一件事很糟糕的时候，说不定其中就暗藏机遇，当你认为你好运连连的时候，后面的发展却不一定好，正所谓老子说的“福兮祸所伏，祸兮福所倚”。当我们面对所谓的坏事的时候，要调整好自己的心态，去发现和发掘其中的机遇，说不定坏事就会成为转变命运的一个机会。

1924年，一场大火把美国家具商尼科尔斯的家烧了个精光，其中包括他准备出售的家具。尼科尔斯面对满地狼藉，一片废墟，痛心不已。

不甘心的他四处寻找，希望还能找到一点什么。忽然，一块已经被烧焦的红松木吸引了他的注意，它的形状很独特，而且上面还有漂亮的木纹。

尼科尔斯用一块碎玻璃小心翼翼地刮去红松木上的沉灰，用砂纸打磨光滑，又在上面涂了一层清漆。最后，他看到了那块烧焦的红松木呈现出一种温暖的光泽和特别清晰的木纹。他忍不住惊喜地狂叫起

来，灵感显现的他由此制作出了仿纹家具，生意也因此变得异常火爆。

有人评论说：“尼科尔斯独具特色的家具像一只在火灰里死而复生的不死鸟一样蓬勃兴起。”一场意外的大火，烧掉了尼科尔斯的一切财产，但同时也烧出了他的灵气与希望。现在，尼科尔斯创造的第一套仿纹家具收藏在法国州博物馆。

赛翁失马，焉知非福。天下没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，任何事情的好与坏总是相对的。就像富足优越的生活更容易让人丧失上进心，而一贫如洗的日子更能激发人们去奋斗。当我们面对所谓的坏事时，不要只盯着它坏的一面，而要认真去发掘其中的好处，也许就能化险为夷，化危机为转机。

乔利·贝朗出生在巴黎一个贫民家庭，为了生存，13岁便独自外出打工。由于年纪太小，没有哪家工厂愿意雇佣他。他被迫流浪了几年，最后，在他的苦苦哀求下，终于在一个贵族家庭当了一名小杂工。

乔利·贝朗非常勤奋，他几乎包揽了全部脏活累活，杀鸡、杀鱼、拖地、扫厕所等。每天至少要干12个小时，而他所得到的工资连一只鸡都买不到，但他仍然感到非常满足，至少他已经能够挣钱了。

一天半夜，贵妇人把他叫醒，说她第二天有一个约会，要乔利·贝朗帮她熨衣服。他不敢有任何怨言立刻起来工作，但是他实在是太困了，不小心将煤油灯打翻，灯里的油滴在了贵夫人的衣服上！

乔利·贝朗吓呆了，贵夫人坚决要求他赔偿，可是他一年的工资也买不起那件昂贵的衣服啊。最后，贵夫人决定一年不给他发薪水，沮丧的乔利·贝朗也只能认了。

乔利·贝朗将那件浸了煤油的衣服挂在自己的窗前，以警示自己不再犯错误。偶尔的一天，他突然发现那件衣服被煤油浸过的地方不但没脏，反而将原有的污渍消除了。

乔利·贝朗像发现了新大陆，他开始琢磨，又往里面加了一些其他的化学原料，经过反复试验，他研制出了能除掉污渍的干洗剂。

一年后，乔利离开了贵夫人家，开了一间干洗店。世界上第一家干洗店就这样诞生了，他的生意好得一发而不可收，他成了让世界瞩目的干洗大王。

一切事物都在不断发展变化，好事与坏事，这矛盾的对立双方，无不在一定的条件下，向各自的相反方向转化。比如，当金融风暴在全世界愈演愈烈，大多数人都在大喊倒霉，其负面信息也充斥在网络、电视等媒体等充斥着我们生活的各个角落，并被我们口口相传，企业倒闭失业率增高一系列连锁反应，使得我们内心的恐惧、忧郁越来越厚重，感觉这个冬天比往年的任何一个冬天都要冷，因此这种情况下，好的心态尤为显得重要。

第26节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(2)

金融风暴为我们淋漓尽致的明示了它可憎的一面，但那另一面呢？我们坚信，它的另一面绝对是存在的，只是我们常常被危机表面的悲伤迷惑，只顾着抱怨，忙着哀叹，陷入了危机的负面漩涡，以致失去了去分析的理性，忘却了去寻找它截然相反的另一面。

一座山，在阴暗的另一面，必定是阳光明媚。客观的想想，也许你因为这场危机在投资上变得更加理性、成熟；也许你因为这场危机养成了节俭的好习惯；也许你因为这场危机发现简单朴素的生活也是一种美；也许你因为这场危机体验到了心灵的富足；也许你因为这场危机认识到了充电的重要性；也许你因为这场危机享受到了更多家庭中的天伦之乐；也许你在这场危机中发现了难得的赚钱机遇……

金融危机闯进我们了的生活，抢走了我们钱包里的钱，同时也让我们开始反省自己的价值观，给我们的心灵来了一次洗礼。它既是坏事也是好事，而且不只是针对个人，对企业来说，也是如此。金蝶软件董事长徐少春说：“金融风暴对中国企业的影响，包括对中小企业的影响，我认为是客观存在的，许多中国企业已经感受到了寒冬的来临，包括金蝶本身。但我认为金融风暴对中国企业来讲，不见得是坏事，它是一次体验，一次检查自身问题的好机会。中国大多数企业都很年轻，就像人30岁以前劲头很足，不太关注身体状况，30岁以后就需要进行体检，尽早查出不足，为了更长远的健康发展。”

要调整好自己的心态，要相信风雨过后就是彩虹，因为天底下没有绝对的坏事。有一则关于“危机”的比喻十分贴切，同样也发人深省：危机就像围巾，佩戴方法不当会使人看起来累赘，还可能让人窒息；佩带方法得当，围巾可以达到取暖或者美雅的点缀效果。在这场金融风暴，要将损失降到最低，并有所收获，我们要做的就是，不消极悲观、观望等待、怨天尤人，而要保持信心，积极努力，相信自己绝不是被金融风暴淘汰的那颗沙粒！

2. 危机等于危险加机会

现代成功学认为，所谓危机，顾名思义，就是危险加机会。现在世界的形势看是乱云飞渡，其实也充满各种各样的机遇，正所谓“福贵险中求”就是这个道理，关键就是你在困难的时期拥有一个什么样的心态了。

约翰·邓普顿是全球投资之父，历史上最成功的基金经理，邓普顿基金集团创始人。他曾经说过一句非常有名的话：“行情总在绝望中诞生，在半信半疑中成长，在憧憬中成熟，在希望中毁灭。

邓普顿小的时候就从父亲那里领略到了投资的奥秘，那是20世纪20年代，美国正处于经济大萧条时期，许多农场被迫倒闭，很多农场主就聚集在万切斯特镇的广场上，通过拍卖来清偿抵押品。邓普顿的家就在广场边上，从二楼的窗户可以将广场内的一切一览无余，邓普顿总是守候在窗户旁观望，每看到拍卖品无人出价时，他就会下楼，通常付很少的钱就能购买下来。

数十年之后，邓普顿的父亲再把这些资产出售给商业和住宅开发商，价钱已经比当初购买的时候翻了很多倍。

受此影响，邓普顿在后来总结了一个让他受益终生的投资伟大投资原则：“极度悲观原则”，即“在无人出价时进场”。试想，在整个市场里，只有你一个人肯出价购买，而卖主又急切的想卖掉，那么他没有选择，你看好的商品将以低的难以想象的价格成交，甚至就跟捡来的差不多。

邓普顿因此认为，股市里的情况也是类似，股价的狂泻往往是因为无人愿意出价，而不是意味着这个股票一文不值。而且这样的故事总是在一而再、再而三地上演。所以，在邓普顿看来，当熊市来临时，大部分投资者认为自己站在了一条狭窄的小径上，孤身面对张牙舞爪、凶猛无比的灰熊。他却觉得，熊挥舞手臂扑过来，是为了和他击掌庆贺。因为他知道，股票又会变得很便宜。

和邓普顿持同样观点的还有另一位投资大师——沃伦·巴菲特，1973年，当全世界没有一个人认为曼图阿农场的股票能够复苏；甚至有人认为，曼图阿不出三个月就会宣告破产的时候。然而，巴菲特不这么认为，他认为越是在人们对某一只股票失去信心的时候，这只股票就有可能是一座金矿。他不顾别人的质疑和嘲笑，以5美分一股的价格买入。结果，不到5年的时间，他就赚了4700万美万！

第27节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(3)

拥有好心态的人，从不把目前的情况看成是糟糕透顶，一无是处，他们需要的只是沉着冷静，直面恐惧并勇于战胜它，这样才能获得成功。

智者懂得，危险不只是危险和困难，更是机会和希望。在全球经济低迷，大环境一片灰暗的情况下，一些专家悲哀的预测此次危机至少要持续二三年的时间。然而，国内的一些软件厂商却没有表现丝毫的垂头丧气，而是意气风发、斗志昂扬，他们认为金融风暴在给企业带来压力的同时，也带来了难得的机会。用友软件董事长说：“金融风暴是中国企业提升自己在全球金融体系中地位的一个难得的机会。”据东南快报报道：

美国的两个已经有80多年历史的两个老化妆品牌——“Body & Earth”和 “Green Canyon Spa”，在2008年的10月被福建双飞日化有限公司以140万美元的价格收购，而此前该品牌化妆品公司的拍卖价高达800万美元。这对福建双飞日化有限公司来说简直就是天大的好事，而成就这一好事的就是这场金融风暴。

福建双飞日化有限公司从2005年就开始与美国Solar公司合作，承接其“Body & Earth”和 “Green Canyon Spa”的产品，每年承接的订单金额在300万元以上。但是，在金融风暴的袭击下，Solar公司在2008年的5月份申请破产，这意味着它共拖欠双飞货款达147万美元，将成为坏账。后来，经过双方的多次协商，双飞最终采用“以欠款换资产”的策略，将Solar公司旗下的两个品牌及三千多个销售渠道收入囊中。

福建双飞日化有限公司董事长李振辉坦言，美国金融海啸让他们提前三年实现了海外品牌扩张道路。他们过去曾在美国注册了“青蛙王子”商标，但因没有销售渠道，一直无法打开美国市畅。现在，是这场金融危机给了他们这样一个机会。

李振辉表示，他们将根据美国市场在金融风暴下新的需求开发出新产品，利用收购获得的三千多个渠道，把市场做大。目前双飞已经把390多万美元的货物销往美国沃尔玛、K-MART等当地大型超市。

2008年处在一个各种金融、经济因素较为复杂的时期，但危险总是孕育机会 黎明前总是太黑。联想控股总裁柳传志也表示，经济危机从长远来看确实带来投资机会，在经济实体遭遇冲击的情况下，会有很多出口企业难以坚持，也会有很多企业找到更好的机会。

无论怎样，2008年都谢幕了，在来年经济走势不明显的情况下，我们一方面要规避风险，降低损失，同时更要冷静分析，从危险中寻找机遇，改善自己的困境。

首先，在股市，可逢低买入。

在股市流行这样一句话，“危险是涨出来的，机会是跌出来的。”不要让自己完全陷入“买涨不买跌”的理论里，以低价买入的股票将更有机会获得增值。

其次，在房地产，关注未来的好地段。

这次金融危机对房地产市场的影响可以说是灾难性的，虽然价格大跌，但是全球房市依然维持前所未有的低迷。但这并不意味着房地产失去了投资的前景，据相关专家分析，当前最稳健的投资方式还是房地产。因为相比股票、基金，房地产是一种实体，稳定性更强。

但是，要想获得增值，正应了那句地产投资的至理明言：“地段，地段，还是地段！”不过，现在已经处于好地段的房子基本上价格都已经稳定到了一定的高度，再投资不仅需要打量的资金，而且升值的空间已经降低。

所以，不如关注那些未来将处于黄金地段的房子和商铺，例如，按照国家提出的高铁建设计划，北京到石家庄将仅需1个小时，北京郊区很多地方在未来的几年也将通地铁。有些地方现在也许还处于封闭半封闭的状态，现在投资价格相对较低，而一旦未来的某一天交通便利了，价格自然是猛涨，北京最大的社区——天通苑小区应该就是一

个例子，几年前，这里简直就荒山野地，最初的房价是2600元每平米，自从通了地铁5号线，二手房的价格就猛涨到了8000多元每平，附近新开盘的楼房更是高达1.2万多元每平米。

第28节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(4)

在拥有好心态人的眼中，危险与机遇是成正比的，危险越大，预示着机会也越大。资产价格难得的便宜，就是这场金融风暴给我们最好的机会，只要我们能抓住它，做好布局，就一定能迎来下一轮的财富盛宴！

3. 别做无谓的坚持，要学会转弯

金融风暴没来之前，我们一直按部就班的工作、生活，而风暴一生怒吼，我们发现前面原本好好的路不见了，彷徨、无助接踵而至。很多人固执的守候在那里，期望一切恢复原样，但那看起来多么渺茫。

很多心态消极的人都在风暴中迷失了方向，但是，当你看不见未来的方向时，并不意味着路已经到了尽头，而是在提醒你：该转弯了，换个方向，也许就是柳暗花明又一村。

王海明和妻子原来都在广州东莞打工，两个人的工资加起来有3000元，一年省吃俭用也能存下三万元，这样的收入基本上也能让他们春节的时候衣锦还乡了。可是，2008年，他们却早早踏上了返乡的火车，脸上挂的也不是喜悦，而是忧愁。受金融海啸影响，他们所在的工厂效益缩水，他们失业了。

回到家后，距离过年还早着呢，总不能干耗着吧。再说没了工作，两个孩子下一学期的学费都成问题，夫妻俩人为此整天唉声叹气。

日子总还是要过的，出去打工的希望不大了，为了孩子，他们得再谋生路。在和村里人聊天中，王海明听说当地政府鼓励规模养猪，而且养生崽的母猪还有补助，再说现在生猪行情还不错，于是，他和妻子决定养猪。

说干就干，王海明和妻子把多年的积蓄6万多元拿出来，又向亲戚朋友借了一些钱，共投入10万元，搭建起了300多平方米的猪舍。

王海明和妻子一扫失业后的失落，每天都围着活蹦乱跳的仔猪转。王海明信心满满地说：“虽然现在猪还比较少，但以后规模扩大了，养猪场每年可出栏300头肥猪，收入10多万元。”他的妻子说：“比打工强多了，要不是这次金融危机，我们还想不到回家乡创业呢。”

废墟面前，很多人都摇头路过，而只有一少部分人停下来，发现了其中藏着的财富。同样，当不幸降临的时候，我们的目光大都停留在了失败、逆境、苦难之类的字眼上，很少能转个弯，发现另一条通向成功的路。

有句话叫：惊喜就在前方转弯的地方。如果我们坚守消极的心态，一味固执地要在一棵树上吊死，注定不会看到拐角的惊喜。无论任何时候，我们都要学会变通，学会转弯，就像条条大路通罗马，抵达成功之巅的路也永远不止一条！

陈群的父亲是广东的一位大珠宝商，父亲去世后，他自然是子承父业也做起了珠宝生意，可是他缺乏父亲对珠宝行业的精微敏感，生意惨淡，频频亏本。没过几年，他不得不转让了那家父亲留给他的曾是全城最大的珠宝商店。

陈群并没有因此而否定自己的经商才能，而是想自己也许不适合经营珠宝生意，于是，他决定改行做服装生意试一试。可是，两年后，他又一次失败了。

他还是不服输，把服装店卖掉，用剩余的不多的资金又开了一家小饭店。没想到，小饭店也是惨淡经营，他值得再次关门。

后来，他又尝试做了化妆品生意、钟表生意、印染生意，无一例外地都以失败而告终。这个时候，他已经52岁，从父亲交给他珠宝店至此，25年的宝贵年华被失败占满。他算了算自己的家底，剩下的钱仅够买一块离城很远的墓地，他彻底绝望了。既然自己没有能力创造财富，那就买块墓地给自己留着吧。于是，他买下了离城大约有5公里的一块极其荒僻的土地，这样等到哪一天一命归西，也算有个归宿。

可是，命运就在这里转机了，就在他办完这块墓地产权手续的第十五天，这座城市公布了一项建设环城高速路的规划，他的墓地恰恰处在环城路内侧，紧靠一个十字路口。道路两旁的土地一夜之间身价倍增，他的这块墓地更是涨了好多倍。他做梦也没想到，他靠这块墓地发财了！

第29节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(5)

陈群突然顿悟，为何不做房地产生意呢？说做就做。他很快将这块墓地以相当高的价格出售，又购买了一些他认为有升值潜力的土地。仅仅过了5年，他成了全城最大的房地产业主。他终于成功了。

陈群这种朝三暮四的经商方式虽然并不可取，但是他屡败屡战的精神却是值得提倡的。尤其是在大环境不景气的情况下，很多人在受到一点挫折时候，就容易对未来丧失信心，其实上帝只是关闭了你生命中的一扇门，而只要你转个弯，也许就会发现其它出口。

美国威克教授曾经做过一个有趣的实验：把一些蜜蜂和苍蝇同时放进一只平放的玻璃瓶里，使瓶底对着光亮处，瓶口对着暗处。结果，那些蜜蜂拼命地朝着光亮处挣扎，最终气力衰竭而死，而乱窜的苍蝇竟都溜出细口瓶颈逃生。

这一实验告诉我们：在充满不确定性的环境中，有时我们需要的不是朝着既定方向的执著努力，而是在随机应变中寻找求生的路；不是对规则的遵循，而是对规则的突破。我们不能否认执著对人生的推动作用，但也应看到，在一个经常变化的世界里，灵活机动的行动比有序的衰亡好得多。

俗话说：“树挪死，人挪活”，种子落在土里长成树苗后最好不要轻易移动，一动就很难成活。而人就不同了，人有脑子，遇到了问题可以灵活地处理，用这个方法不成就换一个方法，总有一个方法是对的。

好心态能给我们精神上的支撑和激励。在目前的这种经济形势下，即便我们失业了，即便我们的生意做不下去了，这并不是上帝要逼我们走向绝境，而是在告诫我们该转弯了。美国著名作家海明威写道：“明天，太阳照样会升起”。是的，太阳每天都会照常升起，我们只需要转个弯就能享受到明媚的阳光。

4. 危机中求生路，先把心沉淀下来

遭遇猝不及防的危机，我们的心就会不由自主的最先狂跳，以致情绪失控，无法正常思考，但是我们知道“惊慌”对解决问题毫无意义，只还会加快危机恶化的速度。要想在危机中求生路，必须先把心沉淀下来，拥有积极阳光的心态，去保持不慌不忙、镇定自若、安之若素、稳如泰山的良好精神状态。

在印度一家豪华的餐厅里，突然钻进一条毒蛇。当这条毒蛇从餐桌下游走到一个女士的脚背上时，这位女士没有惊慌的尖叫，而是一动不动地等那条蛇爬了过去。然后，她叫身边的侍童端来一盆牛奶放到了开着玻璃门的阳台上。

一位一起用餐的男士见此情景大吃一惊。他知道，在印度把牛奶放在阳台上，只能是引诱一条毒蛇。他意识到餐厅中有蛇，便抬眼向房顶和四周搜寻，没有发现，他断定蛇肯定在桌子下面。为了避免有人发现毒蛇而慌乱，他沉着冷静地对大家说：“我和大家打个赌，考一考大家的自制力。我数300下，这期间你们如能做到一动不动，我将输给你们50比索。如果谁动了，谁就输给我50比索。”

于时，大家都一动不动了，当他数到280个数时，一条眼镜毒蛇向阳台那盆牛奶游去。他大喊一声扑上去，迅速把蛇关在玻璃门外。客人们见此情景都惊呼起来，而后纷纷夸赞这位男士的冷静与智慧，如果不是这一招，此间肯定有不少人的脚要乱动，只要碰撞到眼镜蛇，后果便可想而知了。

男士笑着指指那位女士说：“她才是最沉着机智的人。”

突遭危机是考察一个人定力的时候，如果你自己先乱了阵脚，行为失措，那你就没了能力去应对。只有保持处乱不惊，头脑清醒冷静，你的智慧才会“活转”起来，帮你寻找到摆脱危机的办法。还有一个与上面类似的例子：

临近圣诞节的一个晚上，英国一家大型剧场里座无虚席。台上的一个大笼子里，一位训兽师正和几只孟加拉虎一起表演马戏。

正在大家为一个精彩的动作喝彩的时候，突然停电了，四周一片漆黑。如果老虎兽性发作，驯兽师就惨了。所有的观众惊恐得屏住了呼吸，一分钟后，供电恢复正常，观众们看到驯兽师好像根本不知道停电，依然和孟加拉虎保持着表演的状态！

第30节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(6)

瞬间的惊讶，剧场里响起了雷鸣般的掌声。表演结束后，有人问训兽师：“停电的时候，你不害怕老虎兽性发作，将你吃掉呢？”

训兽师说：“害怕，灯光熄灭的一刹那，我的大脑一片空白，不过，顶多就两秒钟，我就镇定下来，因为我知道，灯光的熄灭虽然让我看不到老虎了，但是对老虎却没有什么影响，它并不知道发生了变故。于是，我强迫自己镇定下来，就当什么事情也没发生，跟往常一样，按照正常的步骤不停地挥舞着鞭子，向老虎们发号施令，只要它看不出破绽，我就得救了。”

生活中，任何人都难免会突然遭遇一些危机事件，这时候，人们最直接的反应就是紧张、害怕、不安和焦虑，若是不能很好的把握自己的心态，不能去控制这些负面情绪，慌作一团，只会使自己无法正常思考，也就无法找到应对危机的良策，甚至还会衍生出更多不必要的麻烦来。

据心理学家分析，人在遭受挫折打击的时候，常见心里包括震惊，恐惧，羞耻，绝望等。这些都是极不利的心理因素，如果陷于心里挫伤的泥坑里不能自拔，那就会在失败中越陷越深，以致走向毁灭。所以要警惕这些失败心理的影响。当危机来临的时候，一定要镇静，不要慌张，只有保持好积极的心态才能更好的解决问题。

2008年8月8日，第29届夏季奥运会在北京奥林匹克公园内的国家体育场“鸟巢”举行。中国代表团出场的时候，最引人瞩目的莫过于走在巨人身边的小孩，他就是来自四川地震灾区汶川县映秀小学的学生林浩。

当汶川5·12大地震发生时，小林浩同其他同学一起迅速向教学楼外转移，还没来得及跑出，便被压在了废墟之下。这时，年仅9岁的小林浩表现出了与其年龄所不相称的成熟，为了不让大家害怕，身为班

长的他，在废墟下组织同学们唱歌来鼓舞士气，并安慰因惊吓过度而哭泣的女同学。

经过两个小时的挣扎，身材矮小的林浩爬出了废墟，但是他没有惊慌失措地逃离，而是再次钻到废墟里开始救助自己的同学。经过艰难的救援，小林浩将两名昏迷的同学背出了废墟，他自己身上则多处受伤。

后来，当被问到为什么要这么做时，林浩说：“我是班长。如果其他同学都没有了，要你这个班长有什么用呢？”

林浩被评为抗震救灾优秀少年，他是汶川大地震中年龄最小的救人英雄。从电视屏幕上，我们还能清楚地看到，地震留在他头上的伤痕。而最让我们感动的是，小小年纪的他，居然能在如此大的危机面前，表现的如此成熟和冷静，这是多么宝贵的心态啊。当你遇到紧急的事情时，是否也能像小林浩一样，保持临危不乱的态度，随机应变呢?

2008年的这场金融风暴就像是明晃晃的太阳下忽然发生了一场剧烈地震，使得毫无防备的人们遭遇重创。我们本能的恐慌，但是我们更应该强迫自己镇定下来，寻找对策，化解危机，减小损失。

5. 信心，是化危机为转机的动力

全球经济动荡，实体经济出现波动，不稳定因素增多，个人利益受损，更重要的是看不到回暖的迹象，这让很多人失去了信心，甚至选择了终止生命。而根据国家统计局近日发布的数据，三季度全国企业家信心指数为123.8，分别比二季度和上年同期回落11.0点和19.2点。

信心是我们生命中的一盏灯塔，如果没有了它，生命就会失去前行的方向和动力。所以，无论在怎样的血雨腥风中，我们都要学会保护它，有信心才有在黑暗中不停止摸索的勇气，有信心才有在失败中继续奋斗的力量，有信心才有解决问题的方法。正如9月24日下午，在纽约华尔道夫饭店，国务院总理温家宝面对美国经济金融界知名人

士，用斩钉截铁的声音说：“在经济困难面前，信心比黄金和货币更重要。”

信心，其实就是一种信念，就像我们生命中坚定的信仰，它可以帮助我们克服一切难以想象的困难，帮助我们化危机为转机。而如果心中没有了信念，就等于给自己判了死刑。

第31节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(7)

亚瑟尔是美国华盛顿的一名警察，一身英气，在一次抓捕罪犯的过程中，歹徒射中了他的左眼和左腿歹徒。几个月后，他从医院里出来，一只眼睛瞎了，一条腿跛了。

虽然歹徒并没有被抓获，但他还是被授予了许多勋章和锦旗，记者采访他说："你以后有什么新的打算吗？"他说："我要抓住那个歹徒！"

亚瑟尔的身体虽然不健全了，但是他没有放弃自己的职业，他不顾别人的劝阻，多次参与抓捕歹徒的行动，从不放过哪怕一丁点蛛丝马迹。几年下来，他跑遍了整个美国，甚至还去了其它很多国家。

整整9年国去了，那个歹徒终于在亚洲的某个国家被抓获了，亚瑟尔功不可没。在庆功会上，他再次成了英雄，被人们认为是最勇敢和坚强的人。

然而，半年后，亚瑟尔割腕自杀了。他在遗书中写道："这些年来，让我活下去的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的恨也消了，生存的信念也随之消失了。面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……"

还记得《士兵突击》里的那个许三多吗？还有现在正在北京四台热播的《春草》里的那个春草，他们经历的人生故事虽然不同，但他们面对生活的态度却是一致的，面对一次又一次挫折，一次又一次的磨难（简直让人痛恨导演要给他们的命运安排那么多的波折），但是他们从来没有抛弃过对美好生活的追求和希望，更从来没有放弃过自己一定可以度过磨难，战胜挫折的信心。

来势汹汹的金融风暴也是我们生命中的一个波折，它使得股票市场上证综指一度跌破1800点；大中城市曾一路走高的房市陷入了低迷；欧美市场不振，需求下降，致使一些出口导向型企业受到较大影

响；企业生存困难，失业率骤增。地球村上的每个人都深切感受到了风暴的寒意，恐慌像瘟疫一样四处蔓延……

但越是在这样的危机时刻，我们越需要信心。过去几十年里，世界经济也历经风风雨雨，最终都渡过了危机，实现了新的发展。况且今天，国际社会抵御金融风险的能力不断增强，经验更加丰富。我们就更有理由相信，胜利是属于我们的的！

当然，信心并不是盲目的乐观，而是应该建立在科学的解决方法之上，寻找解决之道才是建立信心的基础。

首先，我们要清楚，地球村在促进世界经济共同繁荣的同时，也无可避免的会在全世界加速和扩大危机的传播速度、波及范围。美国的一场次贷危机，导致了美国金融系统崩溃，结果引发多米诺骨牌式的连锁反应，使得全世界都跟着遭殃。

从1997年的亚洲金融危机到2008年的全球金融海啸，中国从局外人变成了局内人。我们既然已经与国际社会构成了经济共同体，也就理所当然地要承担在其中的责任和风险。而要战胜这场全球风暴，也不是靠一个国家的力量就能实现的，只有联合起来才有可能遏止危机。不只是国家应该联合起来，各个企业也应该“抱团取暖”，以安全度过经济隆冬。还有个人也不要什么事都一个人抗，要学会和亲人、朋友人分担你的苦闷，彼此支持、鼓励，坚强而乐观的走下去。

其次，要从根本上解决问题。国际货币基金组织总裁卡恩表示，当前金融危机清楚表明，目前的金融体系不能适应全球化金融市场的要求，这一体系的合法性和有效性存在疑问。要想从根本上解决问题，从长远看，必须推进全球金融体系的改革。

关于如何改革，一些国家间虽然还有严重分歧，但是本着尽快恢复市场信心，遏制金融危机扩散和蔓延的共同目标，在金融市场和世界经济峰会上，二十国集团领导人发表宣言承诺，加强合作，努力恢复全球增长，实现世界金融体系的必要改革，防止类似危机再次发

生。这实际上就是在为未来构建一个更加合理的全球金融体系奠定基础。

最后，要着眼于未来。如今，世界各国都在商量战胜危机的良策，并积极出台各种政策救市，作为我们，应该对国家和自己的未来充满信心。

第32节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(8)

目前，全球金融市场的形势仍不容乐观，稳定与动荡之间的博弈还将持续，我们尚未看到风暴过后初露的曙光。尽管如此，我们也不曾放弃，挖潜力、练内功，和众多的人一起走过了2008，我们知道扭转自己的命运终究还是要靠自己，书写历史的画卷也要靠我们。

虽然2008让我们有些失落，但是我们的坚持和抗争也必将累积成资本市场质的飞跃。希望在前方，路在脚下，我们相信一切都会过去，我们有理由带着微笑去迎接崭新的2009！

6. 化压力为动力，危机处理要得当

压力就像是一块千斤重的石头，你可以被它压垮，从此一蹶不振，但你也可以化压力为动力，借它锻炼出一身肌肉和力气。当金融风暴怒吼着向你发起攻击的时候，你能保持纹丝不动，稳如泰山。

对那个著名的关于青蛙的实验想必大家都很熟悉，实验人员把一只青蛙放在冷水里，然后缓缓加温，青蛙浑然不觉，等它意识到温度太高，已经为时太晚；然后他又拿另一只，直接投进沸水之中，这只青蛙奋起挣扎，猛然一跃，跳了出来。

从这个实验中我们可以发现，生物是有惰性的，若任其自由蔓延，这种惰性常常会消磨其意志力，以致放松对外界最基本的警惕性，最后会丧失对一切变故的应对能力。人也一样，每个人都是一块宝藏，蕴藏着巨大的潜能，但这种潜能的发挥和周围的环境是息息相关的，太舒适的或太过于平静的环境并不利于潜能的发挥，就像实验中的那只青蛙，走向幻灭尚不自觉。反而是在环境比较恶劣，或受到某种外在刺激的情况下，才会像火山爆发一样，冲破惰性喷射出无穷的智慧能量来。

长久以来，我们都在享受着发展的喜悦，可是就在我们享受成果的时候，一场金融风暴给了我们当头一棒。很多人和企业都因此背上了沉重的压力，被压垮者也不在少数。其实，这是事物发展的自然规

律，有上扬比如有低谷，重要的是我们要认清这个规律，摆正好自己的心态积极的去面对，将压力化为动力，去求得下一个巅峰。

30年前中国之所以开始改革开放，正是因为当时国民经济到了崩溃的边缘，被迫进行变革，才有了此后30年的高速发展。在这个过程中，我们也不断遇到问题，甚至危机，也都是靠不断地深化改革才化解了这些问题和危机。同样，金融危机带给我们危险的同时，也一定有转机，包括个人，也包括企业。

几年前，巴西的皮鞋厂也是像中国一样劳动力资源充足，一向以低成本、低价格作为自己的竞争优势，但是由于巴西币值一直上升，使得大多数鞋厂都破产了。这使得巴西的制鞋业开始反思、求变，那些出口贸易危机中幸存下来的鞋厂都放弃了生产低端皮鞋，转型与意大利厂商直接竞争高端皮鞋市场。

如今，中国的很多企业都面临着与巴西鞋业类似的压力，之前一直埋首在良好的经济环境中，对潜藏在世界经济中的不良因素浑然不觉，如果持续下去，就会像那只被放入冷水而慢慢加温的青蛙一样，终究是死路一条。而所幸的是，金融危机给我们敲响了警钟，就像试验人员将青蛙直接投进沸水里，它会纵身一跃，跳出死亡的洞穴。

什么是成功？成功就是敢于从无数次危险中走出来，并敢于面对更大的危险。在成长的过程中，遭遇一些压力，对我们未来的发展来说并不是一件坏事。也可以说，正是压力救了我们。

在一片草原，生活着两种动物狼与麋鹿。但它们是死对头，狼以麋鹿为食物。由于狼的追杀，麋鹿面临灭顶之灾。

于是，人们害怕麋鹿灭绝，就对狼群“开杀戒”，以挽救麋鹿。此后，麋鹿的生活环境幽静，水草丰美，又没有天敌，但是奇怪的事情发生了，鹿群非但没有发展，反而病的病，死的死，数量急剧下降。

人们感到奇怪，经过调查发现，这恰恰是因为麋鹿缺少了天敌狼的原因，就又买回几只狼放进这片草原。草原又恢复了以前的情景，

狼在后面拼命追逐，麋鹿在前面拼命奔跑。结果除了那些老弱病残者被狼捕食外，其它麋鹿的体质日益增强，数量也迅速增长。

第33节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(9)

可见，狼一方面是麋鹿的对手，捕食鹿，另一方面因为其追捕，也造就了鹿的强壮。

与自然界一样，我们的强壮也与外界的压力有关，比如遭遇的磨难、挫折、对手的排挤等等。如果我们前行的道路果真是“一路顺风”“心想事成”，那只能造就我们的无比脆弱，一点风水草动带来的就是灭顶之灾。所以，我们不仅要在平时葆有忧患意识，更要善于在压力中葆有信心和激情。

1984年，张瑞敏入主青岛市电冰箱厂。他是短短一年时间内被派来的第四位厂长，前三位都已负气离开。顶着压力，张瑞敏开始了他的改革之路。

1985年的一天，因为一位朋友买冰箱，选了很久才勉强拉走一台，使得张瑞敏经过检查发现库房里的400多台冰箱，共有76台都存在缺陷。对于这些冰箱，张瑞敏没有像工人要求的那样处理给职工，而是宣布，这些冰箱要全部砸掉，谁干的谁来砸，并抡起大锤亲手砸了第一锤！当时一台冰箱的价格800多元，相当于一名职工两年的收入。很多职工砸冰箱时流下了眼泪。

没有人敢再敷衍马虎，大家都只有一个念头，那就是一定要将质量提上去！接下来的时间里，张瑞敏发动和主持了一个又一个会议，讨论提高质量的方法。压力变成了动力，三年以后，海尔人捧回了我国冰箱行业的第一块国家质量金奖。

这是中国企业管理史上诞生的第一个“神话”，代表了中国企业质量意识的苏醒，和中国最具竞争力的家电企业的崛起。

有了压力，你才能保持警惕，才会不失活力。生于忧患，死于安乐，就是这个这道理。从古到今，许许多多的历史无不在诠释这个道理。秦始皇雄才伟略，终于把七国称雄的天下局势扭转过来，一统天下，然而当秦国前后无敌没有忧患的时候，也是英雄末路之日。

凤凰不经过涅槃何以成为神鸟？人生不经过灵魂苦旅的登攀，何以能够辉煌？所以，当我们被金融危机的压力逼得手忙脚乱，喘不上气的时候，我们会恨、会怨，甚至会自暴自弃。但我们要摆正自己的心态反过来想一想时，这又何尝不是一种福分，一种幸运，一个机会？正因为有了它的到来，我们才有了动力，才不得不不奋发图强，锐意进取。也正因为此，我们才会逐渐强大，而不是衰弱！

7. 潮落之后会潮涨，冬天过去必是春天

看着日益惨淡的全球经济，很多人都在问：金融风暴什么时候结束？经济什么时候开始回暖？也许没有人能给出一个准确的时间，但是拥有积极心态的人总是相信这一句话：“冬天到了，春天还会远吗？！”金融风暴就像是我们生命中的寒冬，挺过去，就能将心中一切有害的“细菌”杀死，就能练成自己耐寒的个性，更重要的是能迎来春暖花开的季节。

有一首歌唱道：“阳光总在风雨后，风雨后有彩虹。”冬天永远是距离春天最近的季节，如果我们现在正在经历寒冬，那么这预示着不久就将会有小草钻出大地。

刘彬养兔十几年了，和全球的经济接轨，2008年的养兔业也是空前萧条，连一些大的科研单位扶持的养兔基地都纷纷下马，准备改行。但是，刘彬却没有丝毫的着急，他照例每天清晨6:30起床，吃了早饭就去兔场。

养着几万只兔子，在如此不景气的环境下，他却胸有成竹地说：“养殖业都是波浪式的，有高峰的时候，就有低谷的时候。虽然这次低谷和世界性的经济低谷挤到了一起，但也顶多是持续的时间长一点罢了。最重要的是，兔肉低脂肪，高蛋白，发展前景一定是好的。”

他之所以能如此处变不惊，并不是他天生就不怕危机，而是他早已经历过。1995年的时候，由于行情不好，加上他刚刚开始，经验不足，赔了5万元。但是，他非但没有放弃，而且还做出了一个出人意料

的决定，承包了种兔场。他知道，接下来，肯定是要赔钱的。果然，接下来的两年时间，他共赔了15万。

那时候，冷言冷语像一根根刺一样扎着他，连老婆也闹着要和他离婚，但是他认定了养兔一定会有发展前途，并把家也搬到了兔场。

第34节：第三章 塞翁失马焉知非福，危机又何尝不是转机(10)

刘彬的苦心终于没有白费，他终于迎来了养兔业的大转机。这期间，她一共出售种兔3万多只，不仅扭亏，还盈利十几元。

2008年，虽然养兔行情不好，但是他对未来充满了信心。他说，经历了那样一个寒冬，之后再大的困难，他都不怕了。何况，他现在比之前更有抗打击的能力。他坚信，养兔业的低潮很快就会过去，前景依然会很好。

岁月就象一条河，有潮起的时候，也有潮落的时候，但无论怎样，这都是人生的常态，我们应用平常的心去接受它。看庭前花开花落，荣辱不惊，望天上云卷云舒，去留无意。人生不也是这样吗？我们应该学会用一颗平常心去对待周围的一切，对挫折和失败要坦然接受，因为只要前进的脚步不止，黎明一定会到来。

威廉·科贝特厌倦了在家跟着黄牛犁地的生活，他跑到纽约应征入伍，参加了一个步兵团。他如饥似渴地阅读能找到的每一本书，同时也孕育着自己的梦想。他那时每天的薪俸只有6便士，最多能维持温饱，根本没有多余的钱去卖学习用品。没有书桌就用一块木板往膝盖上一放，没有钱来买蜡烛或者是灯油，就在火堆发出的微弱光线下看书。更糟糕的是，他没有任何可以自由支配的用来安静学习的时间，因为，室友们总是空闲的时间大声的开粗鲁的玩笑，甚至大声的叫骂，他必须忍受他们制造的各种各样的噪音。

如果仅仅这些困难，他还是可以忍受的，但是，他还不得不为了一支笔、一瓶墨水或几张纸而饿上几顿。所以，他常常处在半饥饿状态，这种感觉折磨得他刻骨铭心。

有一次，在市场上买了所有的必需品之后，他居然还剩下了半个便士，于是，他决定第二天早上去买一条鲱鱼好好犒劳自己。当天晚上，他准备什么都不吃，等着明天早上的美味。可是，不幸的是，当

饥肠辘辘的他脱下衣服，竟然发现那宝贵的半个便士已经不翼而飞了！

科贝特如五雷轰顶，绝望地把头埋进发霉的床单和毛毯里，就像一个孩子般伤心地嚎啕大哭起来。

但是，就是在这样的困境中，科贝特从来没有放弃学习，坚持不懈地追求着自己的梦想，他告诫自己：一切都会好起来的。后来，他成为了著名的散文作家、记者，是英国政治活动家和《政治纪事报》的创刊人，终于迎来了生命中的春天！

身处逆境的时候，难免羡慕别人的顺风顺水，就像在的冬天的时候，我们常常渴望春天的到来。但是如果我们的眼睛和心灵没有在干枯的季节里萧瑟过，又怎么会对百花绚烂的风景感受那么强烈?

人生路上，跌倒了，并不证明你就失败了，并不证明你的价值削减了，只要你继续奋斗，就一定会有涨起来的一天。摔倒后勇敢地站起，你会尝到克服困难的愉悦；遇到了障碍后跳过它，你的价值就又一次得到提升。

用积极的心态去直面人生，从容对待潮起潮落，才是智者。歌手毛宁的演艺生涯中也是大起大落，当年一首《涛声依旧》红遍大江南北，之后获奖无数，如最佳男歌手奖、十大金曲奖、最佳对唱奖、最具魅力歌星奖等等，让毛宁名噪一时。但辉煌没有一直持续下去，他的事业开始衰落。如今的他再次踏进娱乐圈，人们免不了议论纷纷，但毛宁说：“自己笑看人生就行了，起起落落不过是潮起潮落。”

调整好心态就是调整自己的人生方向。人生变化不定，谁又能预知未来的路是怎样的呢?人生起起浮浮，跌到谷底之后就会上升，只要我们不放弃，就能乘胜追击，迎来又一个繁荣。所以忘记你现在的忧伤，要知道路没有走到尽头的那天，一切都还有机会，而一切的机会又都在我们手中。

溪水流过平原，流过山川，流过曲折小径，流过幽幽峡谷，才最终流向了大海。只有你流遍了高山和盆地的人生起伏，才能最终拥抱

海洋。昨晚，狂暴的大自然似乎要把整个人间毁灭，而它带来的却是更加绚丽的早晨。再澎湃的海浪也终有退潮的一天，再寒冷的冬天也终有一天会被阳光、鲜花占据。

让我们重新温习一下普希金那些脍炙人口的诗句吧——

“如果生活欺骗了你，
不要悲伤，不要气馁！
在苦恼时须要镇静：
那快乐的日子，
相信吧，
定会来临。
心儿向往着未来；
尽管现在令人沮丧：
一切都是瞬息，一切都会过去；
而那过去了的，将会变得可亲。

本书精华已连载完毕，谢谢